

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y LETRAS**



**TRABAJO DE GRADUACIÓN**

**TEMA**

**“ANÁLISIS DE FACTORES INCIDENTES DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN  
LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO, DE LAS DIVERSAS CARRERAS  
DE LOS NUEVE DEPARTAMENTOS ACADÉMICOS QUE CONFORMAN  
LA FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE DE LA  
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR”**

**PARA OPTAR AL GRADO DE  
LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTADO POR**  
**ARCIA CABRERA, SONIA MARLENE**  
**BARRERA ORTIZ, RINA JUDITH**  
**SALAZAR LINARES, EVELIN ROXANA**

**DOCENTE DIRECTOR**  
**LICDO. EDUARDO ARMANDO RAMIREZ HERNÁNDEZ**

**SANTA ANA**

**EL SALVADOR**

**CENTRO AMÉRICA**

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**RECTOR**

**ING. Y MSC. RUFINO QUEZADA SÁNCHEZ**

**VICE-RECTOR ACADÉMICO**

**ARQ. Y MASTER MIGUEL ÁNGEL PÉREZ RAMOS**

**VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO**

**LICDO. Y MASTER OSCAR NOÉ NAVARRETE**

**SECRETARIO GENERAL**

**LICDO. DOUGLAS VLADIMIR ALFARO CHAVEZ**

**FISCAL GENERAL**

**DR. RENÉ MADECADEL PERLA JIMENEZ**

**FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE**

**DECANO**

**LICDO. JORGE MAURICIO RIVERA**

**VICE-DECANO**

**LICDO Y MASTER ELADIO EFRAIN ZACARÍAS ORTEZ**

**SECRETARIO DE LA FACULTAD**

**LICDO. VICTOR HUGO MERINO QUEZADA**

**JEFE DE DEPARTAMENTO**

**LICDO Y MASTER. FRANCISCO JAVIER ESPAÑA VILLALOBOS**

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios primeramente, porque cuando ingrese a la facultad para optar por la Licenciatura en Psicología; nunca me imaginé todos los obstáculos que se presentarían para culminar la carrera y el trabajo de grado de una forma exitosa, pero a pesar de los obstáculos él fue único ser capaz de darme la sabiduría, la fuerzas físicas y psicológicas para nunca retroceder.

Además por guiarme siempre por el camino indicado y darme la oportunidad de conocer personas indicadas, que siempre me apoyaron entre ellos al Licenciado Eduardo Armando Ramírez que fue el asesor del trabajo de grado; fue una persona idónea el cual nos apoyó y asesora de la mejor manera, así también a mis compañeras de tesis Rina Judith Barrera Y Evelin Salazar que a pesar de los problemas personales que ocurrieron durante el transcurso de la carrera y el proceso de trabajo de grado, son unas excelentes personas.

Así también a mi familia la cual siempre estuvo para ayudarme cuando más la necesitaba principalmente mi hermana mayor, además a mis amigos cercanos, el pastor de la iglesia en la que me congreso y algunos hermanos en Cristo, los cuales tuvieron gran significado ya que en los momentos más difíciles proporcionaron su tiempo y colaboración para apoyarme.

Sonia Marlene Arcia Cabrera

## **AGRADECIMIENTOS**

A DIOS:

Tú pusiste en mi corazón el deseo de prepararme profesionalmente para servir a otros, permite que cumpla ese propósito.

Tú haces la diferencia de todo.

A MI PADRE:

Eres un modelo de padre a seguir, tú me enseñaste el camino correcto, a Jesús.

A MI MADRE:

Por tu compañía, tus oraciones y la grandeza de tu espíritu.

A MI ESPOSO:

Por ser mi compañero fiel, mi alentador y mi seguridad.

A MIS HIJAS:

Por su amor constante, su solidaridad y apoyo en todo tiempo.

A MI FAMILIA, MIS HERMANOS:

Por su dulzura y amistad.

Rina Judith Barrera Ortiz

## **AGRADECIMIENTOS**

Siendo un logro trascendental en mi formación académica, agradezco a Dios por poner en mi vida a mis padres Ricardo Salazar y María Linares, así como a mi hija María Luna Azucena; por darme muchas bendiciones a través de ellos y ser el impulso de esto y más.

Así como a vosotros por ser partícipes de una u otra forma, en este proceso de grado.

Atentamente,

Evelin Roxana Salazar Linares

## ÍNDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	v
CAPÍTULO I .....	13
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	13
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	13
1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA .....	17
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	19
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
1.5 OBJETIVOS .....	21
1.5.1 GENERAL.....	21
1.5.2 ESPECÍFICOS .....	21
CAPÍTULO II .....	22
MARCO TEÓRICO DE REFERENCIA .....	22
2.1 HISTORIA Y ANTECEDENTES DEL ESTRÉS.....	22
2.2 CONCEPTUALIZACIÓN DEL ESTRÉS.....	25
¿Qué es el Estrés? .....	25
2.3 RESPUESTA FISIOLÓGICA DEL ESTRÉS .....	26
2.4 MODELO BIOPSIOSOCIAL DE DESARROLLO DE ESTRÉS.....	28
2.5 FASES DEL ESTRÉS .....	29
2.6 EL ESTRÉS ACADÉMICO .....	31
ANSIEDAD.....	31
IRA .....	32
DEPRESIÓN .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
2.7 EFECTOS DEL ESTRÉS.....	36
2.7.1 EFECTOS FÍSICOS DEL ESTRÉS.....	37

2.7.2 EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL ESTRÉS .....	37
2.7.3 EFECTOS COMPORTAMENTALES DEL ESTRÉS .....	38
Características individuales ante el estrés académico .....	38
2.8 COMO DIAGNOSTICAR EL ESTRÉS .....	39
2.9 TÉCNICAS DE ABORDAJE DE ESTRÉS ACADÉMICO.....	41
2.9.1 TÉCNICAS PREVENTIVAS DE CARÁCTER FISIOLÓGICO.....	41
2.9.2 TÉCNICAS COGNITIVAS PARA EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS .....	43
Técnica de los pensamientos automáticos .....	44
Técnica de la aserción encubierta.....	47
Técnica de la solución de problemas .....	49
Técnica la desensibilización sistemática .....	49
Técnica de la inoculación del estrés.....	50
Técnica de la sensibilización encubierta .....	50
Técnica de la visualización.....	51
Técnicas de Aromaterapia.....	52
Técnica de Hipnoterapia .....	53
Técnica de la respiración .....	54
Técnica Abrazo terapia.....	56
Técnicas centradas en el humor.....	57
Técnica del masaje .....	58
Técnica de Músicoterapia .....	59
2.10 CARACTERIZACIÓN DEL LUGAR DE ESTUDIO .....	60
<b>CAPÍTULO III .....</b>	<b>62</b>
<b>PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>62</b>
<b>CAPÍTULO IV .....</b>	<b>65</b>
<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>65</b>
<b>4.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>65</b>

<b>4.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	65
<b>4.3 POBLACIÓN Y MUESTRA</b> .....	68
<b>4.3.1 La Población</b> .....	68
<b>4.3.2 MUESTRA</b> .....	69
<b>4.4 DISEÑO DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN Y ESCALAS DE MEDICIÓN</b> .....	71
<b>4.4.1 CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA PEPS-I DE NOLA PENDER.</b> .....	71
<b>4.4.2 INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO (MÉXICO)</b> .....	72
<b>4.4.3 CUESTIONARIO DE APRONTAMIENTO DEL ESTRÉS CAE (ESPAÑA)</b> .....	73
<b>4.4.4 INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO (ADAPTADO PARA PERCEPCIÓN DOCENTE ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO)</b> .....	75
<b>4.4.5 ESTRÉS DOCENTE ESCALA ED-6 PARA SU EVALUACIÓN</b> .....	76
<b>4.5 PASOS EN LA RECOLECCIÓN DE DATOS</b> .....	79
<b>4.6 MODELO DE TABULACIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS</b> .....	82
<b>4.6.1 tablas y gráficos</b> .....	82
<b>4.6.2 tipo de procesamiento</b> .....	82
<b>4.7 MODELO EMPLEADO EN EL ANÁLISIS DE DATOS</b> .....	82
<b>4.7.1 Estadístico</b> .....	82
<b>4.7.2 Comparativo</b> .....	83
<b>4.7.3 Descriptivo</b> .....	83
<b>CAPÍTULO V</b> .....	84
<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS</b> .....	84
DEPARTAMENTO DE MEDICINA .....	85
DOCTORADO EN MEDICINA .....	85
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS JURÍDICAS.....	94
ANÁLISIS GENERAL DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS JURÍDICAS.....	101
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y LETRAS .....	103

DEPARTAMENTO DE IDIOMAS.....	137
DEPARTAMENTO DE INGENIERÍA.....	150
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS QUÍMICAS.....	174
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ECONÓMICAS.....	185
DEPARTAMENTO DE MATEMÁTICAS.....	205
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA.....	217
INTERPRETACIÓN GENERAL DE DATOS.....	229
CONCLUSIONES.....	231
RECOMENDACIONES.....	232
REFERENCIAS.....	234
ANEXOS.....	236

## INTRODUCCIÓN

El concepto del estrés "adolece de la ambigua aprobación de ser demasiado bien conocido y demasiado poco entendido" (Travers y Cooper, 1,997; p.27) por lo que se hace necesario, al iniciar una investigación sobre el estrés, identificar lo que se estudiará. Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base su fuente, en ese sentido se puede hablar del estrés académico; el cuál es el eje de este trabajo de grado denominado *“Análisis de Factores incidentes del estrés académico en los estudiantes de tercer año de las diversas carreras de los nueve departamentos que conforman la Facultad Multidisciplinaria de Occidente de la Universidad de El Salvador”*.

Siendo esta investigación el cumplimiento de la misión de la Universidad de El Salvador; preparar profesionales que atiendan las necesidades de la sociedad Salvadoreña; ya que la presente proporciona beneficios al conglomerado universitario, particularmente a la Facultad Multidisciplinaria de Occidente.

Como en anteriores investigaciones el interés por descubrir y ampliar conocimientos en la diversidad del entorno universitario, nos permite en nuestro caso conocer y ampliar los rasgos de influencia del estrés académico, para alcanzar nuestros objetivos por medio de una variedad de operaciones; como entre otras establecer el contacto con las autoridades de la Institución, con docentes y estudiantes de los diferentes departamentos y sus coordinadores, quienes se hicieron partícipes de esta investigación por medio de la aplicación de instrumentos estandarizados que nos permitieron extraer y recopilar información. Para tal proceso el trabajo de grado se hace constar de cinco capítulos en el siguiente orden;

El capítulo I; se hace constar del problema de investigación, el cual incluye el planteamiento, delimitación, formulación y justificación de la investigación. Así mismo se incorporan objetivos.

Capítulo II; marco teórico de referencia donde se menciona la historia y antecedentes, conceptualización y demás acerca del estrés, sin dejar de lado la conceptualización del lugar de estudio.

Capítulo III; nos orienta a las preguntas de investigación, a las cuáles se les da respuesta al finalizar el estudio.

Capítulo VI; metodología de investigación, nos orienta al tipo, diseño de investigación, población y muestra, así como el diseño de instrumentos de investigación y escalas de medición, se incorpora los pasos de recolección de datos, el modelo de tabulación y procesamiento de datos.

Capítulo V; análisis e interpretación de datos donde se procesan los datos de los instrumentos aplicados al sector estudiantil; PEPS-1, SISCO y CAE, al sector docente SISCO adaptado y ED-6. Con el fin de obtener información acerca de los aspectos relevantes del estrés académico en los estudiantes de tercer año de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente.

# CAPÍTULO I

## PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La situación socio-económica de El Salvador presenta signos preocupantes, a partir de que recientemente ha concluido dos décadas de gobiernos neoliberales que indiscutiblemente ha llevado al país al deterioro de las condiciones sociales, económicas, políticas y ambientales. Esta situación se complica aún más debido a que no se han previsto medidas que contrarresten los efectos de la recesión a nivel mundial ni de la crisis ambiental que nos afecta constantemente.

El deterioro en la calidad y cobertura de los servicios públicos y la reducción relativa de las asignaciones presupuestarias para las instituciones públicas que los proveen, de la imposición de una lógica mercantil a la provisión de los servicios públicos y los derechos económicos y sociales, vivienda, salud, educación y el agua, son objeto de una presión cada vez mayor y si la crisis económica adquiere carácter prolongado, provocará más tensión social en los pobladores salvadoreños, lo que aumentaría aún más el riesgo de inestabilidad y violencia a nivel general.

El aumento de la inseguridad ciudadana, así como la exclusión social se suma el deterioro de las condiciones de empleo, la pérdida de la capacidad adquisitiva de los salarios, y la generación de un tipo de empleo de baja productividad que se realiza bajo condiciones precarias, permitiendo que la sociedad salvadoreña esté privada de los servicios elementales de vida. La falta de acceso a puestos de trabajo productivos y de buena calidad, que resulten ser lo suficientemente atractivos para retener a la población ocupada y estable en cuanto a suplir sus necesidades básicas, ya que según informa el PNUD en el 2,008<sup>1</sup> solo un 20% de la población en edad económicamente activa tiene un trabajo permanente, bien remunerado y con todas las

---

<sup>1</sup> PNUD en el 2008

prestaciones sociales, situación que condiciona la migración al extranjero. Aunque diversos organismos financieros mundiales argumentaban que la economía de El Salvador era la más sólida de Centroamérica, los efectos de la crisis económica mundial no se han hecho esperar, golpeando a la población.

Las remesas familiares han decaído en más de 300 mil familias que son receptoras de dinero del exterior<sup>2</sup>, que sufraga gastos de alimentación, vestuario y servicios básicos, produciendo un efecto búmeran, es decir, ha aumentado el costo de vida en el país y ha disminuido la calidad de vida. El libre comercio, que generó inflación y falta de capacidad adquisitiva en la población por la ausencia de regulación del Estado respecto al mercado, debilita aún más al país para hacer frente a la crisis mundial. Estimaciones hechas por la Comisión Económica para América Latina (CEPAL) indican que, por cada aumento de 15% en el precio de los alimentos, la pobreza en los países de la región aumenta un 2.8%. En tal sentido, considerando que en El Salvador el aumento de precios ha sido mayor<sup>3</sup>, el aumento de la pobreza evidentemente es también mayor. Ya que de acuerdo con la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de 2006 los alimentos representan cerca del 30% del presupuesto de los hogares de menores ingresos.

A junio de 2,008 el costo de la Canasta básica urbana registró un aumento de aproximadamente 22% con respecto a junio de 2, 007<sup>4</sup> estaría llevando rápidamente al aumento de las tasas nacionales de pobreza y de extrema pobreza. Es importante señalar que, aunque el impacto del aumento en los precios de los alimentos, el combustible y otros productos básicos es mayor y más dramático en los hogares de menores ingresos, también está afectando fuertemente a los hogares de ingresos medios, debido a que los alimentos, la electricidad y el transporte, que son los tres rubros más afectados constituyen alrededor del 50% de la composición del gasto mensual promedio de las familias salvadoreñas. Aunado a estas situaciones la desigualdad

---

<sup>2</sup> Idem

<sup>3</sup> Informe CEPAL 2008

<sup>4</sup> Ministerio de Economía; Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de 2006-2007

agravada por la crisis climática; aumento de la temperatura, cambios en los patrones de las lluvias y la mayor frecuencia e intensidad de las sequías, inundaciones, deslizamientos, derrumbes y vientos huracanados ha exacerbado las desigualdades económicas y patrones culturales, entre otras. Se han profundizado, además, las fragilidades ya existentes asociadas a los grupos poblacionales más vulnerables, tales como mujeres, niños, ancianos, pueblos originarios y familias pobres rurales y urbano-marginales.

La vulnerabilidad en las poblaciones pobres y capas media baja, debido a condicionantes económicas, sociales y culturales presentes aun en el país han; permitido como consecuencia que decrezcan los ingresos económicos, abandono de lugares de origen y deterioro de las condiciones de vida de la población, desbordando que está a su vez un desgaste a nivel individual, es decir, estrés o distrés entendido como; una respuesta general del organismo ante demandas internas o externas que requieren la movilización de los recursos psíquicos y físicos de la persona de cara a su afrontamiento, traduciéndose esto en un aumento de la energía necesaria para dar respuesta a estas exigencias afecta tanto el desarrollo personal como a nivel colectivo, el óptimo afrontamiento a las demandas internas se denomina como Eustrés siendo el nivel de activación necesario y óptimo para realizar las actividades diarias. Las condicionantes del estrés pueden darse en un entorno determinado, no siendo la excepción el universitario, a nivel académico siendo sus repercusiones en el desarrollo de una tarea o actividades del que hacer universitario.

Este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos como lo puede ser la actividad misma, Factor docente en cuanto pedagogía que permite facilitar los procesos educativos y comunicacionales que implican el acercamiento al conocimiento en el proceso de enseñanza –aprendizaje, incluyéndose en esta área los recursos técnicos, elementos teóricos de la temática a abordar, estrategias de enseñanza aprendizaje, expectativas docentes ante su grupo-clase. Es trascendental mencionar que aspectos de la personalidad del docente se ve reflejada en la relación docente-alumno que puede repercutir en la aparición o desarrollo del estrés académico en el estudiante.

Así también el estrés académico puede recibir influencia subjetiva del entorno familiar, factores económicos que afectan la estabilidad del estudiante a nivel psicológico y a nivel físico, otro factor trascendental son las relaciones interpersonales, competencia de grupo, sobrecarga de trabajo, evaluaciones, comprensión de temas, participación en clases e incluso la personalidad y aplicaciones pedagógicas del docente se constituyen en factores generadores de estrés, convirtiendo las situaciones académicas antes mencionadas en un aspecto negativo a la percepción del estudiante, desbordándose en falta de control sobre la situación o circunstancia estresante, conllevando en algunos casos a la falta de medios para descargar la frustración, ira o ansiedad; ya que en la sociedad moderna no se permite la expresión de frustraciones por medio de impulsos y emociones, ya que puede llegar a ser considerada un desequilibrio y la persona que la padece puede percibirse marginada a las relaciones sociales que establece. Por todo lo anterior las investigadoras formulan la siguiente interrogante-problema: ¿Cuáles son los factores incidentes del estrés académico en los estudiantes de tercer año de las diversas carreras de los nueve departamentos académicos que conforman la Facultad Multidisciplinaria de Occidente de la Universidad de El Salvador?

## 1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Se ha considerado el estrés como una respuesta adaptiva del organismo ante estímulos externos o internos perturbadores provenientes del medio, entre ellos el estudio, el trabajo y la familia, otros por factores individuales y sociales pueden afectar al estudiante, causándole un desequilibrio psicofisiológico y social. Por su propia naturaleza el ser humano está expuesto a vivir y presenciar este tipo de problemática, perjudicando no solo la vida del estudiante sino también, su vida personal y social trastornando su salud mental, lo que ocasiona un desequilibrio en los ámbitos donde la persona desarrolla su vida cotidiana. El organismo siempre se encuentra en un estado de estrés mínimo que ante determinadas circunstancias se incrementa pudiendo producir efectos beneficiosos o negativos, esto si la reacción del organismo es suficiente para cubrir una determinada demanda o ésta supera a la persona.

Este nivel de equilibrio dependerá de los factores individuales, su disposición biológica y psicológica de las distintas situaciones a las que se encuentra expuesto diariamente el individuo; en otras palabras depende de la capacidad de las personas que cada una tenga para hacer frente a las situaciones que se le presenten. Cuando la persona hace uso adecuado de su capacidad psicológica y afronta de la manera más correcta el fenómeno del estrés, mayores serán sus beneficios, ya que este no le permitirá perjudicar su desenvolvimiento y desarrollo psicofisiológico y social. El estrés generado en el estudio no se trata de un fenómeno aislado, su origen y desarrollo involucra la interacción de diversos estímulos que van desde las diferencias individuales hasta factores familiares, sociales, políticos, culturales, entre otros. Los principales factores psicosociales de estrés presentes en el ámbito estudiantil, involucran aspectos económicos, características personales y familiares y desde luego las relaciones de compañerismos, que de una u otra manera afectan al estudiantado de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente de la Universidad de El Salvador.

Los estresores influyen en las conductas de todos los estudiantes; Estos pueden ser sociales, económicos, políticos, psicológicos, ambientales y fisiológicos. Los sociales, catalogados como factores del medio en que el estudiantado se desenvuelve, sus condiciones sociales y personales, compañerismo, dinámicas de grupos, formas de expresión entre otros. Los económicos, como su propio nombre lo indica relacionado a la capacidad financiera del estudiante, son factores directamente que pueden influir en el estudiante en su estado anímico, personal y de desarrollo, como por ejemplo la falta de éste para la adquisición de separatas, actividades grupales entre otros.

Los políticos, en ocasiones existen estudiantes que en vista de sus creencias políticas-religiosas pueden asumir cierta postura ante la diferencia de percepciones, la universidad en su devenir ha asumido posturas políticas que influye y produce condiciones estresantes en el estudiantado, por ejemplo su corriente política a seguir. Los ambientales, son aquellos que involucran aspectos ambientación del entorno inmediato académico por ejemplo aulas con excesivos alumnos, el clima organizacional estudiantil, la infraestructura, mística de trabajo estudiantil y características propias de pedagogía del docente, el ruido, entre otros.

Los psicológicos, muchas veces van encaminadas a las condiciones y recursos propios internos de cada estudiante, influye su infancia, y sus propias condiciones de desarrollo, sus condiciones frustrantes de trabajo acompañadas con el estudio, es decir trabajar y estudiar que le produce carga académica, así como las insatisfacciones vocacionales, al obligar al estudiante muchas veces a estudiar lo que no es su elección, por ejemplo ampliar cupos determinados para ciertas carreras. Los estresores fisiológicos, son aquellos que están relacionados con enfermedades, lesiones del cuerpo, interior de la persona, que produce un nivel de estrés contraproducente hacia si mismo, por ejemplo, una enfermedad orgánica, le produce una reacción negativa en el campo emocional.

Una vez delimitados los factores principales de estrés dentro del estudiantado de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente de la Universidad de El Salvador; se pretende partir del análisis de los mismos tomando como

objeto de estudio los estudiantes de tercer año de los nueve departamentos de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente, esto debido a que los alumnos que cursan materias del tercer año se espera que ya posea un nivel de adaptación adecuada a la carga académica requerida, una estabilidad en la carrera académica que cursa, además porque ya ha alcanzado diferentes condiciones de desarrollo que le permiten su desenvolvimiento en el ámbito estudiantil y por qué cada uno de los departamentos brinda diferentes condiciones de desempeño estudiantil.

### **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son los factores incidentes del estrés académico en los estudiantes de tercer año de las diversas carreras de los nueve departamentos académico que conforman la Facultad Multidisciplinaria de Occidente de la Universidad de El Salvador?

### **1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

La capacidad física y la estabilidad emocional de los estudiantes es importante para su buen desarrollo personal e intelectual, dadas las circunstancias cada día más apremiantes, como es la competencia ante el reto de los nuevos roles académicos y profesionales, así como su inserción laboral en un mundo globalizado, exigen del estudiante que mantenga un ritmo de trabajo e involucramiento, el cuál se ve afectado por diferentes dinámicas de presión a las que tienen que ajustarse. Dentro de sus estudios superiores, los estudiantes se enfrentan ante constantes experiencias en los diferentes ámbitos de su realización, que generan un sin número de impactos personales, familiares y ambientales y desórdenes físicos propios de la edad, etc., que desbordan en estrés. Investigar cómo el estrés impacta en el quehacer universitario es definitivamente importante, porque puede ser una limitante en el desarrollo profesional, inadvertidamente si es identificado y asimilado negativamente por el estudiante.

Es relevante el presente análisis sobre el estrés, para destacar su incidencia en los niveles de ajuste o desajuste en estudiantes a nivel universitario, así mismo identificar sus causas, manifestaciones y repercusiones que por falta de una intervención adecuada desemboquen en crisis en la salud física y mental, así también, sea un factor que provoque relaciones interpersonales complejas. Debemos reconocer que nuestra sociedad está en constante desarrollo, su vida política y social, son generadores de estrés por lo tanto sus pobladores no están libres de producirlo o estar en riesgo de sufrir por el estrés, ya que la falta de programas educativos para contrarrestarlos es mínimo o sea que es una sociedad expuesta.

Cabe mencionar que no existen en la actualidad investigaciones que nos muestren qué niveles de estrés alcanza la población salvadoreña, cómo disminuirlos, y en qué medida afectan el desarrollo de los estudiantes a nivel universitario, razón que nos permite profundizar sobre el tema, para que mejoren las condiciones dentro del campus universitario y se obtengan mayores beneficios en el desempeño individual. Los resultados que se obtengan de este análisis sobre el estrés, brindaran un aporte sustancioso al área psicológica de esta universidad, para definir líneas de intervención anticipada, que por medio de programas efectivos de adaptación y de control del estrés a la población estudiantil, propicien un mejor desenvolvimiento y desarrollo académico.

## **1.5 OBJETIVOS**

### **1.5.1 GENERAL**

Analizar los factores incidentes en el apareamiento del estrés académico en los y las estudiantes de tercer año de las diversas carreras de los nueve departamentos académicos, de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente de la Universidad de El Salvador.

### **1.5.2 ESPECÍFICOS**

- ✓ Caracterizar los factores incidentes del estrés académico en los estudiantes de tercer año de las diversas carreras que se imparten en la Facultad Multidisciplinaria de Occidente.
  
- ✓ Identificar si existen variaciones en cuanto a la respuesta ante el estrés académico del estudiante y el nivel de exigencia de la carrera que cursa.
  
- ✓ Elaborar un análisis comparativo de los resultados del estrés académico en los estudiantes entre las diversas carreras de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente
  
- ✓ Elaborar un programa de manejo de estrés general.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO DE REFERENCIA**

#### **2.1 HISTORIA Y ANTECEDENTES DEL ESTRÉS**

El término estrés se deriva del griego “stringere”, que tiene por significado provocar tensión; los antecedentes del estrés se remontan a estudios que se da hacia la llegada del siglo XIX, cuando el médico americano George Beard (1,839-1,883) describe un cuadro frecuente en sus pacientes como resultado de una “sobrecarga” de las demandas propias del nuevo siglo, y lo llama “neurastenia”. Este estudioso fue quien en 1,868 popularizó el término “neurastenia”, aunque ya antes, en 1,833 Van Dusen lo había utilizado en el *Diccionario Médico Dunlison*.

Si bien es cierto que la neurastenia no hace alusión a un cuadro idéntico al del “estrés moderno”, Beard tiene el gran aporte de sugerir que las condiciones sociales y las exigencias de la creciente vida urbana moderna pueden suscitar un desequilibrio en la persona que podría culminar en una enfermedad mental. Esto, además, contribuyó a que los problemas psicológicos que entonces se calificaban como “nerviosos” perdieran el estigma que llevaban de enfermedad psiquiátrica. Estas nuevas ideas además dieron pie a que se plantearan nuevas y más humanas hipótesis de tratamiento que las aplicadas a las llamadas “enfermedades nerviosas”. Esta novedosa perspectiva, al considerar la realidad social del individuo, exige educar a la persona en un sano y adecuado afrontamiento de las exigencias del medio.

Paralelamente, en Inglaterra se diagnosticó una enfermedad similar, descubierta por el escocés George Cheyne (1,671-1,743) quien la presentaba también como propiciada por la situación social existente en ese momento, pero que en este caso, se circunscribía sólo a la parte de la población de nivel socioeconómico alto. Por contar con este diagnóstico los médicos ingleses no comenzaron a usar el término “neurastenia” sino hasta 50 años después que

Beard. Robert Kugelmann (1,992) menciona que empezando en 1,880 durante 40 años, el cuadro de neurastenia se consideró una enfermedad resultante de una sobrecarga del sistema nervioso que producía una serie de desórdenes por lo que se le llamó también “debilidad de los nervios” otros nombres usados como sinónimos de esta enfermedad fueron “postración nerviosa”, “agotamiento nervioso”, “fatiga patológica” o “irritabilidad mórbida”

Beard consideraba una amplia gama de síntomas físicos y mentales tales como una alta ansiedad, fatiga extrema, desesperación, fobias e insomnio; e incluso problemas de atención, migraña, indigestión e impotencia sexual. La neurastenia se ubicó dentro de las que se denominaron “enfermedades nerviosas”. Considerando las diversas explicaciones que se daban entonces para este tipo de enfermedades, ya que toman en cuenta variables que relacionan aspectos sociales y éticos con la enfermedad nerviosa. En Inglaterra la llamada “*english malady*”, identificada por Cheyne, afectaba principalmente a la élite intelectual de dicha sociedad y se atribuía a un exceso de comodidad y pereza y a una dificultad para afrontar el momento de aflicción que atravesaban como civilización moderna. Beard por su parte, consideraba que la neurastenia era un desorden propio de la “cultura moderna” motivado por el intenso y agitado ritmo propio de la vida urbana americana, que producía consecuencias negativas a nivel psicológico en las personas como el desgaste y el desequilibrio emocional.

Por otro lado el médico británico Clifford Allbutt (1,836-1,925) sostenía en el *Contemporary Review* que el sistema nervioso no se debilita ni se agota por el esfuerzo ya que por naturaleza es activo. Allbutt estaba en contra de la opinión popular de que el siglo XIX estaba marcado por el estrés y los deseos insatisfechos; y más bien planteaba que en una época en la que las autoridades civiles se han debilitado, las personas se ven en la necesidad de un mayor auto exigencia moral y de un mayor autocontrol. No obstante, por el hecho de carecer tanto de la suficiente fortaleza interior como de un adecuado y maduro uso de su libertad para afrontar esta situación, se enmascaraban en quejas somáticas como las que son propias de la neurastenia. Este planteamiento resulta interesante considerando que se aproxima a la realidad humana de una manera integral y toma en cuenta la necesidad de una

“fortaleza” a nivel moral para poder responder también a nivel psicológico. En cuanto a la visión del desgaste nervioso y la incidencia perjudicial de éste en el organismo propiciando otras enfermedades, Allbutt era mucho más optimista que sus contemporáneos, pues consideraba que sus repercusiones en realidad no eran tan dramáticas. Para demostrarlo, aludía al hecho de que los efectos de la neurastenia no tenían consecuencias fatales en los pacientes que sufrían enfermedades cardiovasculares.

Estas explicaciones del estrés guardan similitud con las que se elaboraron después, en el sentido de que tomaban en cuenta las variables sociales de la cultura moderna identificando situaciones universalmente estresantes. Además sugieren un cuestionamiento acerca de si toda situación estresante enferma o si un tipo de estrés resulta perjudicial para la salud física o mental de la persona. El estrés como tal, se remonta a la década de 1,930; cuando un joven Austriaco de veinte años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye hijo del cirujano Austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo".

Hans Selye se graduó como médico y posteriormente realizó un doctorado en química orgánica en su universidad, a través de una beca de la Fundación Rockefeller se trasladó a la Universidad John Hopkins en Baltimore EE.UU. para realizar un posdoctorado cuya segunda mitad efectuó en Montreal Canadá en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill, donde desarrolló sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio que comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Al conjunto de estas alteraciones orgánicas el doctor Selye denominó "estrés biológico". Selye consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos resultantes de un prolongado estrés en los órganos de choque

mencionados y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente.

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés. A partir de ahí, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas.

## 2.2 CONCEPTUALIZACIÓN DEL ESTRÉS

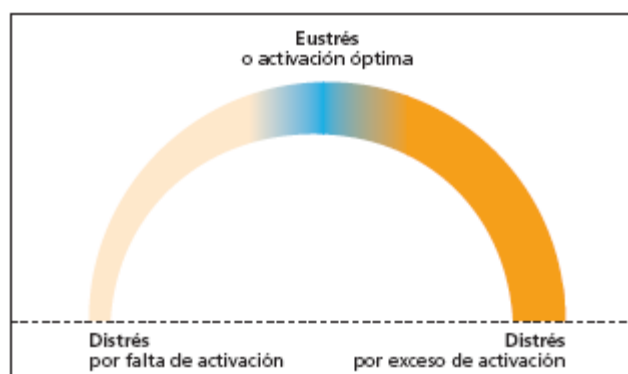
La aceleración de los ritmos de trabajo y los nuevos sistemas de información y gestión implican un alto grado de exigencia, y crean la necesidad de una formación y adaptación continuada de las personas a su entorno. Si bien esto es positivo para el desarrollo personal y grupal, conlleva el riesgo de estrés cuando el individuo percibe que la demanda de la situación excede sus posibilidades de afrontamiento y carece de los recursos necesarios para hacerle frente.

Las consecuencias del estrés repercuten tanto en la persona como en la organización, sociedad o entorno en que se desenvuelve y se traducen en problemas de salud física y mental para el individuo, y en un descenso de la calidad de la actividad.

### ¿Qué es el Estrés?

El estrés es una respuesta general del organismo ante demandas internas o externas, que requieren la movilización de los recursos psíquicos y físicos

CURVA DE RENDIMIENTO



de la persona de cara a su afrontamiento; traduciéndose esto en un aumento de la energía necesaria para dar respuesta a estas exigencias.

Así pues, no es necesariamente negativo mientras se mantenga en un nivel adecuado y no se prolongue en el tiempo. “Un cierto nivel de estrés es siempre necesario, positivo y beneficioso”. Distinguimos así, dos tipos de estrés:

- a. **Eustrés:** Nivel de activación necesario y óptimo para realizar las actividades diarias.
- b. **Distrés:** Nivel de activación del organismo excesivo o inadecuado a la demanda de la situación. Si se prolonga acaba provocando estrés negativo. Así, un cierto nivel de estrés es necesario y beneficioso, porque favorece un rendimiento óptimo. Del mismo modo niveles demasiado bajos o altos son igualmente perniciosos porque favorecen un descenso de aquél. De ahora en adelante nos referiremos al concepto de estrés como fenómeno perjudicial para el estudiante.

### 2.3 RESPUESTA FISIOLÓGICA DEL ESTRÉS

La respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo.

El eje hipofisopararrenal (HSP) está compuesto por el hipotálamo, que es una estructura nerviosa situada en la base del cerebro que actúa de enlace entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis, una glándula situada asimismo en la base del cerebro, y las glándulas suprarrenales, que se encuentran sobre el polo superior de cada uno de los riñones y que están compuestas por la corteza y la médula. El sistema nervioso vegetativo (SNV) es el conjunto de estructuras nerviosas que se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones de manera voluntaria e inconsciente. Ambos sistemas producen la liberación de

hormonas, sustancias elaboradas en las glándulas que, transportadas a través de la sangre excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos.

El eje Hipofisopararrenal se activa tanto con las agresiones físicas como con las psíquicas y al activarse, el hipotálamo segrega la hormona CRF (Factor liberador de corticotropina), que actúa sobre la hipófisis y provoca la secreción de la hormona adenocorticotropa (ACTH). Esta secreción incide sobre la corteza de las glándulas suprarrenales, dando lugar a la producción de corticoides que pasan al torrente circulatorio y reducen múltiple incidencia orgánica. Los corticoides que libran debido a la ACTH son:

- *Los glucocorticoides:* El más importante es el cortisol que facilita la excreción del agua y el mantenimiento de la presión arterial; afecta a los procesos infecciosos y produce una degradación de las proteínas intracelulares. Tiene así mismo, una acción hiperglucemiante (aumenta la concentración de la glucosa en sangre) y se produce un aumento de calcio y de fosfatos liberados por los riñones y de lípidos.
- *Los andrógenos:* Son las hormonas que estimulan el desarrollo de las características secundarias masculinas y estimulan el aumento, tanto de la fuerza como de la masa muscular.

El Sistema Nervioso Vegetativo: Este sistema mantiene la homeostasis del organismo. La activación simpática supone la secreción de catecolaminas, que son:

- *La adrenalina* segregada por parte de la médula suprarrenal, especialmente en casos de estrés psíquico y de ansiedad.
- *La noradrenalina* segregada por las terminaciones nerviosas simpáticas, aumentando su concentración, principalmente en el estrés de tipo físico, en situaciones de alto riesgo o de agresividad.

Estas hormonas son las encargadas de poner el cuerpo en estado de alerta preparándolo para luchar o huir. Son las que permiten enlazar el fenómeno del

estrés con los fenómenos psicofisiológicos de la emoción. Ambas intervienen en los siguientes procesos:

- Dilatación de las pupilas.
- Dilatación bronquial
- Movilización de los ácidos grasos, pudiendo dar lugar a un incremento de lípidos en sangre (posible arterioesclerosis).
- Aumento de la coagulación.
- Incremento del rendimiento cardíaco que puede desembocar en una hipertensión arterial.
- Vasodilatación y vasoconstricción cutánea.
- Reducción de los niveles de estrógenos y testosterona, que son hormonas que estimulan el desarrollo de las características sexuales secundarias masculinas.
- Inhibición de la secreción de prolactina, que influye sobre la glándula mamaria.
- Incremento en la producción de tiroxina, que favorece el metabolismo energético, la síntesis de las proteínas, etc.

La respuesta del organismo es diferente según se esté en una fase de tensión inicial (en la que hay una activación general del organismo y en la que las alteraciones que se producen son fácilmente remisibles (si se suprime o mejora la causa) ò en una fase de tensión crónica ò estrés prolongado, en la que los síntomas se convierten en permanentes y se desencadena la enfermedad.

## **2.4 MODELO BIOPSIICOSOCIAL DE DESARROLLO DE ESTRÉS**

Este modelo relaciona una situación determinada y la vivencia de esta situación, con las consecuencias fisiológicas expuestas hasta ahora y nos proporciona una estrategia para localizar factores ambientales estresantes y analizar sus consecuencias en el aspecto individual. Cualquier situación que reconocemos (proceso cognitivo), da señales de la corteza cerebral al hipotálamo y vía el sistema nervioso vegetativo (automático), a la médula de

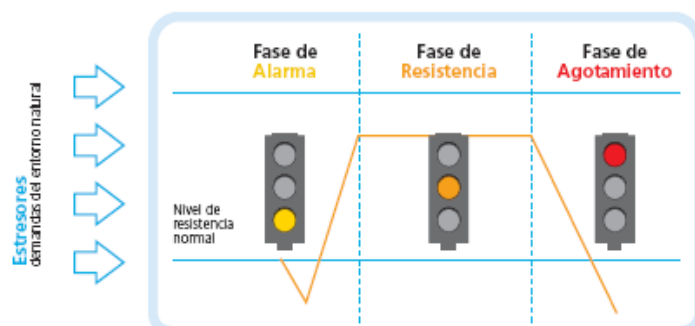
las glándulas suprarrenales, que responden liberando adrenalina y noradrenalina, que son las llamadas hormonas del estrés; estas hormonas movilizan nuestro cuerpo y nos hacen luchar o abandonar.

Cuando la situación produce sentimientos de Distrés o desamparo, el cerebro envía también mensajes al córtex de los suprarrenales, que segrega otra hormona del estrés: el cortisol, que juega un papel importante en el sistema inmunológico. Esto es más complejo e incluye la liberación de ACTH de la glándula pituitaria. Según la percepción que se tenga de las demandas de trabajo, la respuesta del organismo será diferente; ya Selye distinguía entre reacciones agradables o Eustrés y desagradables Distrés.

Las reacciones fisiológicas dependerán de la percepción que se tenga de las demandas de trabajo, la respuesta del organismo será diferente en cada caso; por ejemplo, las tareas exigentes pero controlables inducirían esfuerzo pero sin distrés. A nivel fisiológico se traduce en un aumento de las catecolaminas y la supresión activa de la secreción de cortisol. Los estudios actuales se centran en dos dimensiones que son por un lado, el nivel de actividad o pasividad que implica la tarea, y por otro la dimensión afectiva según el estado de humor sea positivo o negativo, en cada caso se producen una serie de reacciones cuyo resultado es el afrontamiento de la situación no deseada o el vencimiento ante la misma. Los estudios experimentales basados en esta teoría han permitido identificar dos características específicas de los procesos de trabajo, en función de la percepción que se tenga del trabajo o de la actitud ante el mismo: positiva (Eustrés) o negativa (Distrés) y en relación al contenido de la tarea: actividad o pasividad.

## 2.5 FASES DEL ESTRÉS

Hans Selye (1,979) definió el “Síndrome General de Adaptación” concretando las tres fases en que se desarrolla el estrés:



1) **Fase de alarma:** se plantea la situación estresante y el individuo debe movilizar mayor energía para poder afrontar la situación. Se caracteriza por una serie de cambios fisiológicos y bioquímicos en el cuerpo para producir el máximo de energía para escapar. Con el estrés se pone en marcha el eje hormonal Hipotálamo-Hipofisis-Suprarrenal: aumenta el nivel de adrenalina, la glucosa en la sangre, la presión sanguínea, los latidos del corazón. También se cierra el sistema digestivo y se produce una mayor tensión muscular. Todas estas respuestas son normales y necesarias para que la persona tenga energía suficiente para salir corriendo, huir del enemigo y de la situación de peligro.

2) **Línea de resistencia:** se sostiene un nivel alto de esfuerzo durante un período de tiempo limitado. Se produce cuando se mantiene la situación de estrés y se acumula en el cuerpo las situaciones químicas producidas en la primera fase.

La consecuencia de esta bomba química es el mantenimiento de la situación de alerta sin que se produzca relajación. El organismo intenta recuperar la normalidad, se produce una nueva respuesta fisiológica para mantener el equilibrio con las hormonas y sustancia que se han liberado en la sangre.

La adrenalina mantiene la situación de alerta permanente. La aldosterona liberada mantiene retenido el sodio y excreta potasio, con el consiguiente aumento de sodio que produce una mayor retención de líquidos, aumento del ritmo cardíaco e hipertensión.

3) **Fase de agotamiento:** paulatinamente descende el nivel de energía de la persona y su capacidad para afrontar la situación. Se provoca cuando el estrés se convierte en crónico y se mantiene durante un tiempo variable para cada persona. En la fase de agotamiento se produce debilidad, disminución de los iones potasio, de los glucocorticoides, hipoglucemia, bajada de las defensas, disminución de la resistencia física. El nivel elevado de cortisol termina afectando al cerebro y produce un daño y envejecimiento prematuro. La sensación es de estar superado, se descansa mal, se vive con prisa y sensación de angustia permanente, depresión, desánimo y deseo de huida a cualquier parte para alejarse de la situación.

## **2.6 EL ESTRÉS ACADÉMICO**

Las consecuencias del estrés se han categorizado en físicas, emocionales y conductuales. La primera se refiere a cambios fisiológicos, enfermedades o síntomas corporales graves como anormalidades en la presión sanguínea, dolores musculares crónicos, gastritis o afecciones digestivas, y/o alergias provocadas por un estrés elevado. Así también las consecuencias emocionales o psicológicas, traducidas a sentimientos y pensamientos no adecuados, los que se transforman en conductas anormales o negativas para el individuo y su entorno, por ejemplo cuando el estudiante ha realizado un fuerte esfuerzo al ejecutar una tarea y los resultados no son los esperados, la reacción de la persona puede ser desde un abatimiento total o una reacción violenta contra los demás. Existen tres factores psicoemocionales, que al entrelazarse establecen la "Triada Psicológica del Estrés" son; la ansiedad, la ira y la depresión, que se describen así:

### **ANSIEDAD**

Es la respuesta normal del organismo ante situaciones que generan estrés, por las situaciones que producen emociones positivas o negativas que desatan cambios químicos neurológicos internos, en este caso por el grado de exigencia a nivel académico. Estas respuestas pueden ser psicofisiológicas y del medio ambiente y a medida que el estudiante se vea expuesto constantemente, a sensaciones o percepciones personales la sobrecarga al organismo humano afecta sus funciones físicas, psicológicas y sociales. La ansiedad es un sentimiento de recelo o miedo que provoca desasosiego que en ocasiones se reconoce, pero en otras no.

La falta de control sobre los estados de la ansiedad provoca síntomas y signos, como cansancio permanente y tensión muscular, preliminarmente. Luego produce dificultad para concentrarse o mantener la mente despejada, con grados de irritabilidad. La ansiedad sin control produce trastornos de pánico, con ataques repentinos e impredecibles de miedo intenso, de corta duración. Asimismo una crisis puede estar acompañada por miedo a morir, vértigo, opresión en el pecho, dificultad para respirar, palpitaciones, temblor,

sudoración, náuseas, adormecimiento de las manos, palidez necesidad frecuente de orinar, fatiga, dificultad para dormir, pesadillas, disfunción sexual, etc. La mayoría de los estudiantes saben lo que es sentir ansiedad: antes de una presentación en público, la limitación de tiempo en la entrega de tareas académicas, la preparación para una evaluación, la preocupación de una mala nota, etc.

Un trastorno de ansiedad puede hacer que un individuo se sienta ansioso casi todo el tiempo, aún sin causa aparente, obligándolo a suspender o ausentarse de sus actividades diarias, por la ansiedad tan intensa que siente que lo aterroriza e inmoviliza. Cuando la ansiedad parece sobrepasar el límite tolerable es necesario buscar ayuda profesional con el médico para descartar alguna enfermedad física que la produzca o el psicólogo para descubrir si existe algún trastorno o dificultad para enfrentarla.

## **IRA**

La ira es un estado emocional que varía de intensidad, yendo de irritación leve a la furia intensa. Las emociones básicas se originan por tres factores:

- a) Efectos sensoriales (placer/dolor);
- b) Percepción de la situación (alegría/tristeza);
- c) Relaciones interpersonales (amor/odio).

La Teoría de las Emociones de Watson nos dice que son respuestas psicoconductuales condicionadas. Hay tres estímulos incondicionados que producen respuestas incondicionadas: miedo (ante la aversión), ira (ante situaciones que impiden movimiento) y amor (ante la estimulación de zonas erógenas), a partir de aquí se forman otras emociones: odio, enojo y celos. Millerson afirma que las emociones son resultado de diferentes reforzadores y según éstos se forman las emociones básicas: ansiedad (ante reforzadores negativos), ira (ante de terminación de reforzadores positivos y alegría (ante reforzadores positivos). La ira viene del latín "ira" que significa pasión del alma,

que produce indignación y enojo. Es una emoción totalmente normal y generalmente sana, pero cuando está fuera de control se vuelve destructiva y puede conducir a crear problemas, afectando las relaciones interpersonales, y en consecuencia la calidad de vida de una persona. Puede desencadenarse por acontecimientos externos e internos del entorno de una persona, puede manifestarse por alteraciones del ritmo cardíaco, presión arterial, sudoración, nerviosismo. La ira la identificamos por la expresión verbal, gestual, física. Puede presentarse por gritos, golpes, ahogamiento respiratorio, abandono de la escena, venganza, infartos, derrame cerebral y hasta la muerte.

## **DEPRESIÓN**

La depresión es un estado psicológico donde se observa en la persona un decaimiento total de sus fuerzas motoras, sin ánimos para iniciar la actividad, desconcentración, sin estímulos ni intereses que lo motiven a llevar a cabo una actividad, al borde en casos extremos de ausentarse de sus actividades cotidianas, familia, trabajo, etc. Una persona en estado depresivo sufre cambios químicos internos en la homeostasis interna sin causa aparente, acompañado con tristeza producida por un incidente importante muy significativo como la muerte de un familiar, pérdida de un trabajo, falta de logros en la vida, etc., pero entre otras causas puede ser genético.

La depresión puede manifestarse de muchas formas y tener consecuencias graves, como adquirir una enfermedad crónica o terminal, pérdida de la familia y amigos, abandono parcial o total de sus estudios. La persona deprimida pierde el deseo de conversar, no sabe explicar lo que siente, entra en un abandono de su higiene personal, detiene su desarrollo personal al abandonar sus actividades personales. También afecta los pensamientos, la perspectiva de la vida de esa persona, su comportamiento hacia sí mismo y hacia los demás. La depresión tiene diferentes etapas, dependiendo de los síntomas y la duración de uno o más episodios se logra identificar qué tipo de depresión sufre la persona, que puede ser leve o severa. Si una persona al iniciar sus estudios universitarios no logra controlar el estrés que se genera ante el nivel de exigencias académicas, el grado de interacción con los grupos, el tipo de

resultados que obtenga, pueden desencadenar este tipo de alteración psicológica llamada depresión, será importante y necesario buscar la ayuda de un profesional que le facilite los mecanismos para enfrentarla. A medida que el estudiante logre enfrentar de manera positiva los niveles de estrés, disminuirá la amenaza de entrar en un estado depresivo.

Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un periodo de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar<sup>5</sup>. Esta definición se circunscribe al estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar. Polo, Hernández y Poza (1,996) que consideran que el estrés académico puede afectar por igual a maestros y alumnos, ya que en el caso de los maestros su estrés debe ubicarse como estrés laboral u ocupacional.

En el caso del estrés académico, Barraza (2,003) y Polo, Hernández y Poza (1,996) proponen un conjunto de estresores que podrían ser un primer paso para identificar a aquellos que propiamente pertenecen al estrés académico; cabe mencionar que todos los estresores que estaban presentes en el cuestionario que aplicó Barraza (2,003) fueron seleccionados por los alumnos, con mayor o menor frecuencia, pero no hubo alguno que no fuera seleccionado. Con base en estos estudios, los estresores que se pueden considerar propios del estrés académico, en cada uno de los casos, son los siguientes:

---

<sup>5</sup> Orlandini, 1999, p.143)

<b>BARRAZA (2,003)</b>	<b>POLO, HERNANDEZ Y POZA (1,996)</b>
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecarga de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a preguntas del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas tutoriales
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas.
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros.
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio.
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo.

Otras escalas definen como causas los siguientes indicadores:

- La competencia con los compañeros de grupo
- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares
- La personalidad y el carácter del profesor
- Las evaluaciones de los profesores
- No entender los temas que se abordan en clase

- Participación en clases
- Tiempo limitado para hacer el trabajo
- Estabilidad emocional del estudiante
- Falta de progreso en la carrera
- Relaciones Interpersonales
- Clima institucional.
- Grupo excesivo de alumnos

## 2.7 EFECTOS DEL ESTRÉS

Considerando como variable el tiempo, el estrés produce efectos en las personas, siendo estos:

- *Efectos inmediatos*: Aquellos efectos que producen en la persona en un corto período de tiempo, normalmente lo podemos expresar en cambios en la conducta del individuo.
- *Efectos mediatos*: Aquellos efectos que producen en la persona en un período de tiempo, a causa de los efectos inmediatos y que perduran en el tiempo, normalmente lo podemos expresar en enfermedades físicas, afecciones, adicciones, disminución en su rendimiento habitual.
- *Estresores internos*: Se lo puede definir como aquellos estresores que son propios de las características personales del individuo, como por ejemplo si es introvertido, estructurado, etc.
- *Estresores externos*: Se lo puede definir como aquellos estresores que son ajenos a las características personales del individuo, como por ejemplo sobrecarga en el trabajo, ambigüedad en el rol, etc.

Los efectos no deben ser considerados como una norma, es decir, cada individuo según sus peculiaridades tanto físicas, psicológicas y comportamentales puede presentar de una u otra manera signos y síntomas relacionados al estrés.

### **2.7.1 EFECTOS FÍSICOS DEL ESTRÉS**

Entendidos estos como aquellos que pueden llegar a afectar las estructuras y funcionamiento fisiológico del individuo y por ende su función óptima en sus actividades básicas, los efectos a nivel físico son:

- Trastornos en el sueño
- Fatiga crónica
- Dolores de cabeza o migraña
- Problemas de digestión ,dolor abdominal o diarrea
- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir
- Músculos contraídos
- Problemas de espalda o cuello
- Niveles altos o bajos de presión sanguínea
- Gripes o infecciones
- Taquicardia
- Temblores
- Boca seca

### **2.7.2 EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL ESTRÉS**

Entendidos estos como la conducta observable de los individuos y sus procesos mentales, incluyendo los procesos internos de los individuos y las influencias que se ejercen desde su entorno físico y social, los efectos a nivel psicológico son:

- Inquietud
- Sentimientos de depresión y tristeza
- Problemas de concentración
- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad
- Fluctuación de animo
- Excesiva autocrítica

- Olvidos
- Preocupación por el futuro
- Pensamientos repetitivos
- Obsesivo temor al fracaso

### **2.7.3 EFECTOS COMPORAMENTALES DEL ESTRÉS**

Entendidos como la manera de proceder que tienen las personas, en relación con su entorno o mundo de estímulos. El comportamiento puede ser consciente o inconsciente, voluntario o involuntario, público o privado, según las circunstancias que lo afecten, los efectos a nivel comportamental son:

- Conflictos o tendencia a discutir
- Aislamiento de los demás
- Desgano para realizar labores escolares
- Aumento o reducción de consumo de alimentos
- Tartamudez o dificultades al hablar
- Llantos o reacciones impulsivas
- Risa nerviosa
- Trato brusco a los demás
- Rechinar los dientes o apretar las mandíbulas

### **Características individuales ante el estrés académico**

En relación directa con los factores de riesgo psicosocial se encuentran factores moderadores o variables asociados inherentes a cada persona que determinan el grado de incidencia y en la salud. En este sentido el interés que comporta estas relaciones permitiría hacer previsiones del efecto de ciertas agrupaciones de estresores, sobre el individuo por lo tanto se hace indispensable tener presente:

- ❖ *El perfil psicológico del individuo:* Hace referencia a todas las variables propias del individuo y que asociadas con los factores de riesgo externo

en el ambiente académico generan enfermedades o facilitan su afrontamiento.

- ❖ **Sexo:** Está determinado por las diferencias biológicas y físicas, muy diferentes a los roles establecidos socialmente.
- ❖ **Edad:** La edad en sí misma no es fuente de riesgo, es una característica que modera la experiencia de estrés. Se convierte en un factor de riesgo psicosocial cuando se halla acompañada de situaciones de discriminación o desventaja en el ambiente académico o de actitudes sociales negativas que contribuyen al menosprecio o a la preferencia de unas edades sobre otras.
- ❖ **Personalidad:** Tiene relación con nuestra forma de ser, (introversión, extroversión, características cognitivas), comportarnos y de reaccionar ante los semejantes en distintas situaciones. La vulnerabilidad ante las diversas circunstancias del estudiante está determinada por cómo cada persona enfrenta las demandas de su entorno, cómo tolera la ambigüedad, da importancia y valor a lo propio, lo que hace, y por tanto se implica en las diferentes situaciones de la vida. Expectativas y metas personales.
- ❖ **Antecedentes Psicológicos:** Está relacionada con la historia de aprendizaje del individuo, los casos o enfermedades familiares.

## 2.8 COMO DIAGNOSTICAR EL ESTRÉS

Es difícil diagnosticar el estrés, pero existen una serie de indicadores para determinar en qué nivel de estrés se encuentra una persona:

1. Un nivel indicador es el nivel cognitivo, se caracteriza por pensamientos y sentimientos de miedo y aprensión. La persona da vueltas a las cosas, no encuentra solución a sus problemas, se preocupa por cuestiones sin importancia y no sabe solucionar pequeños problemas, que se convierten en una obsesión. Se crea una sensación de inseguridad y aparecen dificultades en la concentración, la persona tiene la sensación de que ha perdido la memoria y de que se le olvidan las cosas, pero en

realidad lo que ha perdido es la capacidad para concentrarse, lo que conlleva a una falta de atención.

2. Otro nivel indicador es el nivel fisiológico. El estrés se manifiesta con gran variedad de síntomas físicos como dolores de cabeza, hipertensión, debilidad, alteraciones del sueño, sensaciones de ahogo, aumento de la sudoración, molestias en el estómago, enfermedades en la piel, tensión generalizada, dolor de cuello, de espalda, dolor de pecho que simula infarto de corazón, etc. La persona va al médico y se somete a una batería de pruebas que suelen dar resultados normales. Se siente mal, pero no tiene ninguna enfermedad concreta.
3. Y el último nivel indicador es el nivel motor. Se producen acciones observables como llorar con facilidad, aumenta la frecuencia de hábitos compulsivos como comer, fumar o beber alcohol, aparecen tics nerviosos, problemas sexuales (impotencia, anorgasmia, etc.), comportamientos extraños y sin finalidad y por último el deseo de huida para evitar la situación que provoca la sensación de estrés.

Para analizar los factores incidentes del estrés académico se pueden utilizar diferentes instrumentos de evaluación que exploren diferentes variables: sociales, económicas, políticas, psicológicas y fisiológicas. Los instrumentos de evaluación que resultan más útiles son:

- Cuestionarios, escalas e inventario: permite obtener información sobre la forma en que son percibidos los estresores, así como las características personales y estrategias de afrontamiento ante un evento estresante.
- Instrumentos estandarizados, cuyos estudios son sobre la base de una teoría sólida y amplia validación, brindando información de nivel cognitivo, físico y conductual sobre el estrés.
- Entrevistas personales que contengan información de sus antecedentes familiares, sociales y de salud.

- Entrevistas grupales que pueden ayudar a recolectar información de sus compañeros y de su ambiente.
- Guías de observación directa e indirecta en el lugar de estudio donde contenga una serie de indicadores útiles para ayudar a enriquecer la información.
- Estudio de casos: el estrés en el estudiante va a requerir el conocimiento de elementos esenciales tales como: evaluación cognitiva de los estudiantes en su apreciación de las demandas y los recursos que dispone.
- Diario de control de estrés: permite obtener información de cómo el estudiante percibe algún síntoma físico o emocional relacionado con algún hecho estresante.
- Tarjetas de curva de rendimiento: se obtiene información en donde cada individuo identifica en qué etapa o nivel de estrés considera que se encuentra.
- Técnicas de juego de roles: permite que se identifique las conductas más frecuentes al encontrarse en la situación estresante a través de dramatizaciones.

## **2.9 TÉCNICAS DE ABORDAJE DE ESTRÉS ACADÉMICO**

Al referirnos al estrés es importante destacar la trascendencia de sus efectos en la vida cotidiana de las personas que lo padecen en algún grado, en este sentido la ciencia misma nos brinda orientaciones básicas de las áreas que se deben abordar para su prevención o efectivo manejo.

### **2.9.1 TÉCNICAS PREVENTIVAS DE CARÁCTER FISIOLÓGICO**

Así como la reacción del organismo frente al estrés tiene un componente fisiológico, también la fisiología puede ayudar a las personas a afrontar una

situación de estrés, de manera que se reduzcan sus efectos negativos sobre la salud. Desde el punto de vista de las condiciones de trabajo, es evidente que la prevención debe ir encaminada a evitar que se den situaciones que puedan provocar estrés; pero a veces, ocurre que estas circunstancias no pueden cambiarse o que una situación no estresante, desde el punto de vista objetivo, es vivida por alguna persona como una agresión. Cuando se dan esta clase de circunstancias está especialmente indicado el uso de este tipo de técnicas.

Mediante la realización de unos determinados ejercicios físicos, estas técnicas enseñan a controlar los efectos fisiológicos del estrés, a fin de disminuir la sintomatología que se percibe como negativa desagradable y que en consecuencia, genere ansiedad. Algunas de ellas son de aprendizaje complejo y requieren a veces, un especialista al menos durante la fase inicial. Las más conocidas y practicadas hoy en día son las que se citan a continuación.

- Técnicas de relajación (Jacobson, Schultz) Actualmente son las más utilizadas en el mundo occidental. Parten del principio de que es imposible estar relajado físicamente y tenso emocionalmente. Se basa en la relajación muscular que supone a su vez la relajación del sistema nervioso.
- Técnicas de respiración.
- Meditación y relajación mental.

Es importante reseñar que estas técnicas no sirven para evitar o anular el problema, sino que enseñan a controlar los efectos fisiológicos del estrés, a contrarrestar la sintomatología orgánica desagradable que nos crea ansiedad, esto se logra mediante unos determinados ejercicios realizados de forma consciente, con la atención concentrada en las reacciones que nos producen.

Los recientes avances en los conocimientos acerca de cómo el cerebro regula las funciones endocrinas han desembocado en una reorientación en la investigación psicobiológica del estrés humano y del proceso de afrontamiento ante las situaciones estresantes. Hasta hace poco, el cerebro endocrino y el sistema endocrino se consideraban entidades separadas; se advertía al cerebro como mediador entre el organismo y el entorno exterior. Por otro lado, se consideraba que el sistema endocrino estaba orientado hacia el entorno

interno del cuerpo, la regulación del crecimiento, el metabolismo y la reproducción.

Hoy en día, en cambio sabemos que entre el cerebro y el sistema endocrino existe una interrelación constante, que puede seguirse de forma continua mediante el empleo de las modernas técnicas de monitorización ambulatoria, que permiten conocer de manera instantánea qué es lo que hace aumentar la presión sanguínea, latir el corazón más rápidamente, o contraer los músculos. Estas técnicas permiten monitorizar las respuestas del cuerpo bajo unas condiciones reales, inclusive en el puesto de trabajo, sin que interfieran en la actividad normal de las personas. De esta manera se pueden identificar aspectos negativos o adversos del entorno psicosocial, así como los factores de protección, amortiguadores que protegen a las personas contra influencias potencialmente nocivas.

Uno de los métodos que se utiliza actualmente para el estudio de las respuestas fisiológicas del estrés es el análisis de las alteraciones hormonales que se producen en el organismo. Las hormonas del estrés pueden ser determinadas en sangre, orina y saliva.

### **2.9.2 TÉCNICAS COGNITIVAS PARA EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS**

Las técnicas de intervención cognitiva del estrés son muchas y dependiendo cuáles son los síntomas que la persona padece deberá escoger una u otra, los mayores beneficios de la intervención cognitiva del estrés sólo pueden obtenerse después de una práctica regular durante algún tiempo. La ansiedad lleva a la angustia, los sucesos, los pensamientos y la activación del cuerpo constituyen el síndrome del estrés.

La intervención cognitiva del estrés es el arte de utilizar la cabeza, cada una de las técnicas ayuda a cambiar la forma de afrontar los problemas. Las técnicas cognitivas definen el síndrome del estrés como una combinación de tres elementos: el ambiente, los pensamientos negativos y las respuestas físicas. Cualquiera puede cortocircuitar el estrés interviniendo y cambiando uno de estos tres elementos. Dondequiera que se intervenga el síndrome del estrés,

se está actuando para romper el circuito de retroalimentación negativo. Los pensamientos negativos y la activación física ya no podrán incrementarse hasta producir emociones dolorosas. Con ello la persona habrá dado un gran paso hacia el cambio de su vida emocional.

Para utilizar propiamente en cada una de las técnicas, se debe aprender a descubrir los pensamientos automáticos, prerequisite necesario para garantizar éxito en la práctica de las técnicas.

### **Técnica de los pensamientos automáticos**

Los pensamientos automáticos tienen normalmente las siguientes características:

- Son mensajes específicos.
- A menudo parecen taquigrafiados, compuestos por unas pocas y esenciales palabras o una imagen visual breve.
- Los pensamientos automáticos, no importa lo irracionales que sean, casi siempre son creídos.
- Se viven como espontáneos, entran de golpe en la mente.
- A menudo se expresan en términos de "habría de, tendría que o debería".
- Tienden a dramatizar.
- Son relativamente idiosincráticos, es decir, una misma situación puede generar diferentes pensamientos y emociones.
- Son difíciles de desviar.
- Son aprendidos.

Para conseguir el control de las emociones desagradables, el primer paso es prestar atención a los pensamientos automáticos. Para identificar los pensamientos automáticos que son los continuos causantes de sentimientos ansiógenos, hay que tratar de recordar los pensamientos que se tuvieron inmediatamente antes de empezar a experimentar la emoción y aquellos que acompañaron el mantenimiento de la emoción. Una vez llegados a este punto, se debe reconocer que los pensamientos crean y sostienen las emociones. Para reducir la frecuencia de las emociones dolorosas, es necesario primero

escuchar los pensamientos y preguntarse posteriormente, si son ciertos. Los pensamientos son los responsables de los sentimientos. Las técnicas básicas de manejo de estrés para combatir los pensamientos deformados son efectivas para reducir la frecuencia e intensidad de la ansiedad interpersonal y general, la depresión, desesperación, ineficacia, baja autoestima, la cólera crónica y el perfeccionismo compulsivo. Para tal fin existen los siguientes pasos básicos:

a. Lo primero que hay que hacer es aprender a identificar los quince tipos de pensamientos deformados que seguidamente los describiremos:

- Filtraje: esta distorsión se caracteriza por una especie de visión de túnel; sólo se ve un elemento de la situación con la exclusión del resto. Se resalta un simple detalle y todo el evento queda teñido por este detalle.
- Pensamiento polarizado: Se tiende a percibir cualquier cosa de forma extremista, sin términos medios.
- Sobre generalización: En esta distorsión se produce una extensión, una conclusión generalizada a partir de un incidente simple o un solo elemento de evidencia. Esta distorsión conduce inevitablemente a una vida cada vez más restringida.
- Interpretación del pensamiento: Cuando una persona interpreta el pensamiento hace juicios repentinos sobre los demás. En la medida que su pensamiento interpreta, también se hacen presunciones sobre cómo está reaccionando la gente a las cosas que la rodean, particularmente cómo están reaccionando los demás ante usted.
- Visión catastrófica: Cuando una persona catastrófica, una pequeña vía de agua en un barco de vela significa que seguramente se hundirá. Estos pensamientos a menudo empiezan con las palabras "y si...".
- Personalización: Es la tendencia a relacionar algo del ambiente consigo mismo. Por ejemplo, una madre deprimida se censuraba cuando veía algún signo de tristeza en su hijo. El error básico de

pensamiento en la personalización es que se interpreta cada experiencia, cada conversación, cada mirada como una pista para analizarse y valorarse a sí mismo.

- Falacias de control: Existen dos formas en que puede distorsionarse el sentido de poder y control de una persona. Una persona puede verse a sí misma impotente y externamente controlada u omnipotente y responsable de todo lo que ocurre alrededor. La persona que se siente externamente controlada, se bloquea. El polo opuesto de la falacia del control externo es la falacia del control omnipotente. La persona que experimenta esta distorsión se cree responsable de todo y de todos.
- La falacia de justicia: Se basa en la aplicación de las normas legales y contractuales a los caprichos de las relaciones interpersonales. Se expresa a menudo con frases condicionales: "Si me quisiera, no se burlaría...".
- Razonamiento emocional: En la raíz de esta distorsión está la creencia de que lo que la persona siente tendría que ser verdadero. Si se siente como un perdedor, entonces tiene que ser un perdedor.
- Falacia de cambio: El supuesto fundamental de este tipo de pensamiento es que la felicidad depende de los actos de los demás. La falacia de cambio supone que una persona cambiará si se la presiona lo suficiente. La esperanza de felicidad se encuentra en conseguir que los demás satisfagan nuestras necesidades. Las estrategias para cambiar a los otros incluyen echarles la culpa, exigirles, ocultarles cosas y negociar.
- Etiquetas globales: Se trata de generalizar una o dos cualidades en un juicio global, con lo cual la visión que se tiene del mundo es estereotipada y unidimensional.
- Culpabilidad: A menudo la culpabilidad implica que otro se convierta en el responsable de elecciones y decisiones que realmente son de nuestra propia responsabilidad. Otras personas focalizan la culpabilidad en ellas mismas exclusivamente.

- Los debería: En esta distorsión, la persona se comporta de acuerdo a unas reglas inflexibles que deberían regir la relación de todas las personas. Las palabras que indican la presencia de esta distorsión son debería, habría de, o tendría. No sólo son los demás quienes son juzgados, sino que también la persona se hace sufrir a sí misma con los debería.
  - Tener razón: La persona se pone normalmente a la defensiva; tiene que probar continuamente que su punto de vista es el correcto, que sus apreciaciones del mundo son justas y todas sus acciones adecuadas. Las opiniones de este tipo de personas raramente cambian porque tienen dificultad para escuchar nuevas informaciones. Cuando los hechos no encajan en lo que ya creen, los ignoran.
  - La falacia de la recompensa divina: En este estilo de ver el mundo la persona se comporta "correctamente" en espera de una recompensa. Se sacrifica y trabaja hasta quedar extenuada y mientras tanto imagina que está coleccionando puntos angelicales que podrá cobrar algún día.
- b. Para empezar a combatir las distorsiones, se debe volver al momento en que se experimentó la emoción ansiógenos o el conflicto interpersonal. El siguiente procedimiento que está formado por cuatro pasos, lo que ayuda a identificar que se sintió y pensó en tal situación. También ayudar a descubrir las distorsiones y a reestructurar los pensamientos. Los cuatro pasos son:
- Nombrar la emoción
  - Describir la situación o suceso
  - Identificar las distorsiones
  - Eliminar las distorsiones, reescribiendo de nuevo el pensamiento.

### **Técnica de la aserción encubierta**

Ayuda a reducir la ansiedad emocional a través del desarrollo de dos habilidades separadas: la interrupción del pensamiento y la sustitución del

pensamiento. A la primera indicación de un pensamiento habitual que sabemos que conduce a sufrir emociones desagradables se interrumpe el pensamiento subvocalizando la palabra "Basta o Stop". Entonces se llena el hueco dejado por el pensamiento interrumpido con pensamientos positivos previamente preparados que sean más realistas, asertivos y constructivos. Adquiriendo estas habilidades se capacita a una persona para enfrentarse con éxito a los pensamientos que antes conducían a altos niveles de ansiedad, depresión o cólera. La interrupción del pensamiento actúa como un castigo o táctica distractora, reduciendo la probabilidad de que reaparezca el mismo pensamiento otra vez y creando un espacio en la cadena de pensamientos para una aserción positiva. Las emociones negativas quedan cortadas antes de que puedan surgir. Esta técnica es útil si se padece de múltiples fobias o de una constelación de miedos de carácter general, relacionados entre sí. Pasos a seguir:

- Identificar y valorar los pensamientos estresantes.
- Fijar una interrupción temporal: si se utiliza un despertador se programará para cuando ya tengamos en mente el pensamiento estresante a sonar en dos minutos, durante los cuales mantendremos en la mente dicho pensamiento. En el momento en que suene la alarma, gritaremos ¡Basta! Intentaremos mantener la mente en blanco durante 30 segundos.
- Practicar sin ayuda la interrupción del pensamiento: Lo mismo que el anterior pero sin la ayuda del despertador. Hemos de dar por concluida esta fase cuando somos capaces de gritar la palabra clave subvocalmente, es decir, internamente.
- Preparar las aserciones encubiertas: Seleccionar pensamientos positivos que puedan sustituir el vacío mental.
- Practicar la aserción encubierta.
- Usar la aserción encubierta en situaciones de la vida real: Hay que pasar de la práctica de situaciones imaginarias a las de la vida real.

## **Técnica de la solución de problemas**

Podemos definir problema como "el fracaso para encontrar una respuesta eficaz". La solución de problemas es útil para reducir la ansiedad asociada a la incapacidad para tomar decisiones. Pasos a seguir:

- Identificar las situaciones problemáticas.
- Describir con detalle el problema y la respuesta habitual a dicho problema. Al describir la situación y la respuesta en términos de quién, qué, dónde, cuándo, cómo y porqué, se verá el problema de forma más clara. Al describir la respuesta recuerde añadir qué objetivos pretende, es decir si ello se cumpliera significaría que el problema estaría resuelto.
- Haga una lista con las alternativas. En esta fase se utiliza la estrategia denominada "tempestad de ideas" para conseguir los objetivos recientemente formulados. Esta técnica tiene cuatro normas básicas: se excluyen las críticas, todo vale, lo mejor es la cantidad y lo importante es la combinación y la mejora. La técnica de la tempestad de ideas debería limitarse, durante esta fase, a estrategias generales para alcanzar los objetivos.
- Vea las consecuencias. Este paso consiste en seleccionar las estrategias más prometedoras y evaluar las consecuencias de ponerlas en práctica.
- Evaluar los resultados: Una vez se haya intentado la respuesta nueva, se deberán observar las consecuencias, por ejemplo: ¿Suceden las cosas tal como estaban previstas?

## **Técnica la desensibilización sistemática**

Con la desensibilización sistemática una persona puede aprender a enfrentarse a objetos y situaciones que le son particularmente amenazadoras. Se trata de aprender a relajarse mientras se imaginan escenas que, progresivamente, van provocando mayor ansiedad. La técnica es efectiva para combatir fobias clásicas, miedos crónicos y algunas reacciones de ansiedad interpersonal. Los pasos son:

- Relajar los músculos a voluntad (Relajación progresiva)
- Hacer una lista con todos los temores

- Construir una jerarquía de escenas ansiógenos de menor a mayor intensidad de ansiedad.
- Progresar en la imaginación con las situaciones temidas de la jerarquía. Es importante que se practique la visualización para que la situación se viva como más real. No se pasará a una nueva situación ansiógena si no se ha logrado que la anterior situación de la jerarquía quede totalmente resuelta en cuanto a la ansiedad vivida.

### **Técnica de la inoculación del estrés**

La inoculación del estrés enseña cómo afrontar y relajarse ante una amplia variedad de experiencias estresantes. El entrenamiento incluye aprender a relajarse utilizando la respiración profunda y la relajación progresiva (véase en la sección de técnicas), de modo que cada vez que se experimente estrés, donde y cuando sea, se pueda relajar la tensión. El primer paso es elaborar una lista personal de situaciones de estrés y ordenarla verticalmente desde los ítems menos estresores hasta los más estresantes. Después se aprenderá a evocar cada una de estas situaciones en la imaginación y cómo relajar la tensión mientras se visualiza claramente la situación estresor. El segundo paso es la creación de un arsenal propio de pensamientos de afrontamiento del estrés, los cuales se utilizarán para contrarrestar los antiguos pensamientos automáticos habituales. El tercer paso es la utilización de las habilidades de relajación y de afrontamiento "in vivo" para ejercer presión sobre los hechos estresores que se consideran perturbadores mientras se respira profundamente, aflojando los músculos y utilizando pensamientos de afrontamiento del estrés. Es eficaz ante ansiedad interpersonal, general, a entrevistas, a hablar en público y ante los exámenes.

### **Técnica de la sensibilización encubierta**

Se utiliza para tratar los hábitos destructivos. Se denomina "encubierta" porque el tratamiento básico se realiza en la mente. La teoría en la que se basa la sensibilización encubierta es la siguiente: las conductas que se convierten en hábitos arraigados son aprendidos debido a que son reforzadas consistentemente por una gran cantidad de placer. Una forma de eliminar el

hábito es empezar asociando la conducta habitual con algún estímulo imaginario muy desagradable. Así, el antiguo hábito deja de evocar imágenes placenteras y empieza a asociarse con algo nocivo y repulsivo. Pasos a seguir:

- Aprendizaje de la relajación progresiva.
- Análisis del hábito destructivo
- Creación de una jerarquía placentera: lista de cinco o diez escenas en las que la persona disfrute del hábito destructivo.
- Creación de una escena aversiva: buscar un pensamiento repulsivo o aterrador.
- Combinación de escenas agradables y aversivas.
- Alteración de la escena aversiva.
- Practicar la sensibilización encubierta en la vida real.

### **Técnica de la visualización**

La visualización es una herramienta muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo y para efectuar cambios deseados de la conducta. Puede usarse para aliviar la tensión muscular, eliminar el dolor y para el éxito de muchas de las técnicas cognitivas ya vistas anteriormente. No es otra cosa que relajarse e imaginar vívidamente diferentes cosas, situaciones de la forma más real posible y con todos los detalles posibles. Estas son algunas de las técnicas cognitivas más utilizadas para el tratamiento del estrés. La barrera más común de la intervención cognitiva del estrés es el fracaso en utilizar completamente la imaginación. Con el fin de mejorar la habilidad para imaginar se recomienda:

- Concentrarse en otros tipos de sentidos diferentes del visual, como el tacto, el gusto, el oído y el olfato.
- Grabar una descripción detallada de la escena que se pretende imaginar.
- Hacer un dibujo de la escena original que se pretende imaginar, como forma de activar los detalles visuales. Apréciense qué objetos y detalles dan a la escena su identidad única.

Existen otras técnicas que en la última década han cobrado fuerza, y que su eficacia y desarrollo se basa en investigaciones previas, basadas en culturas o en proceso de investigación, estas técnicas son:

### **Técnicas de Aromaterapia**

Es una técnica oriental muy antigua, cuyo efecto es relajar, Consiste en utilizar aceites de hierbas y otras plantas aromáticas para que aplicadas en el cuerpo, logren la relajación o el alivio de un dolor o trastorno. Los aceites, se extraen de hojas, flores, raíces, semillas, frutos, corteza o resina de diferentes plantas y se diluyen en agua o en un aceite sin perfume, como el de jojoba. Estas soluciones se pueden aplicar sobre la piel con un relajante masaje, inhalar en forma de vapor o del humo generado por velas aromáticas, agregarse en forma de burbujas o aceites en el agua del baño o usarse en compresas que se aplican en determinados lugares del cuerpo.

Muchas de las esencias aromáticas sirven para diferentes cosas: problemas tensionales, emocionales, dolores de cabeza, tensión premenstrual, dolor muscular, trastornos cutáneos, fatiga, insomnio y estrés entre otros. Esta técnica basa su eficacia en dos mecanismos básicos: *el sentido del olfato y la capacidad absorbente de la piel*. Los terapeutas afirman que la inhalación de determinadas fragancias hace que el cerebro libere productos químicos que combaten el estrés y la fatiga. También creen que algunos aceites ejercen un efecto medicinal tras ser absorbidos por la piel. Científicamente y por regla general, los médicos tradicionales descartan cualquier beneficio terapéutico que no sea el efecto del placebo y la relajación. Entre los aceites aromáticos más frecuentemente utilizados, están:

- **Enebrina**, (Bayas maduras) fragancia acre, picante, se usa en vaporizaciones, baños, compresas y masajes por sus efectos calmantes; se utiliza también para dolores musculares y el eccema.
- **Eucalipto**, (hojas) aroma fuerte y tonificante, como el de alcanfor. Se usa para tratar la congestión nasal y respiratoria, en vaporizaciones, compresas, baños y masajes; alivia el dolor muscular y combate la fatiga; se aplica en la piel como repelente contra los insectos.

- **Gerânio**, (hojas) fragancia acre, picante. Se usa en vaporizaciones, baños, masajes y enjuagues bucales y de garganta; se le considera un aceite fundamental para tratar el estrés, el acné, el eccema y las heridas pequeñas.
- **Jazmín**, (flores) Aroma floral tenue. Se usa en masajes faciales y baños, por sus propiedades relajantes.
- **Lavanda**, (flores) Fragancia floral, fuerte y dulce. Se usa en vaporizaciones, baños compresas y masajes para tratar el estrés y las heridas cutáneas; se dice que tiene propiedades antisépticas y antiinflamatorias.
- **Manzanilla**, (flores secas) Aroma suave, dulce. Por sus efectos sedantes se usa en vaporizaciones, baños, compresas, mascarillas faciales o masaje; se dice que también alivia el eccema y mitiga el dolor muscular.
- **Menta** (hojas) Aroma fresco y tonificante. Se inhala o se usa en baños, gárgaras y enjuagues bucales para malestares digestivos, garganta irritada, úlceras bucales y comezón en la piel.
- **Pino** (resina) Tonificante, con olor a madera. Se usa en vaporizaciones, baños y masajes para aliviar dolores musculares y tratar la congestión nasal y del pecho.
- **Rosa** (flores) Duradera fragancia floral. Se usa en baños y masajes por sus cualidades tranquilizantes; también se usa para tratar problemas menstruales y otros trastorno femeninos de la reproducción.
- **Salvia esclarea** (flores) Aroma fuerte y picante. Se inhala o usa en vaporizaciones, baños, compresas o masajes para aliviar ansiedad, el estrés, la inflamación de la piel y la congestión respiratoria.

## Técnica de Hipnoterapia

'Hipnotismo' e 'hipnosis' son términos aplicados a una forma única y compleja de conducta inusual, pero normal, que puede probablemente ser inducida en toda persona normal bajo condiciones adecuadas y también en personas que sufren diferentes tipos de anormalidades. Es principalmente un estado

psicológico especial, con ciertos atributos psicológicos que lo hacen parecido al sueño fisiológico pero sólo superficialmente, y caracterizados por un funcionamiento del individuo en un nivel de percatamiento llamado, por conveniencia en la conceptualización, percatamiento inconsciente o subconsciente. Cuando el sujeto esta hipnotizado, o en trance hipnótico puede pensar, actuar y conducirse tan adecuadamente, y a menudo mejor, que como puede hacerlo en el estado psicológico común despierto, siendo esto posible por la intensidad de su atención a la tarea y por estar libre de distracciones. No está como comúnmente se cree, sin poder de decisión o bajo el deseo del hipnotista. La relación entre el hipnotista y el sujeto es más bien de cooperación interpersonal, basada en consideraciones razonables mutuamente aceptables.

Por lo tanto el sujeto no puede ser forzado a hacer cosas en contra de su deseo, sino que puede ser ayudado a lograr las metas que desea. Los fracasos en la terapia hipnótica de los pacientes revelan limitaciones de la hipnosis en lograr incluso las metas que son deseadas por la persona, y los más extensos y confiables estudios experimentales desacreditan la posibilidad de utilizar la hipnosis para propósitos antisociales. El abordaje de esta técnica para el manejo del estrés, puede ser visto como un proceso en tres pasos:

- Un período de preparación durante el cual el terapeuta explora el repertorio de experiencias de vida del paciente y facilita marcos de referencia constructivos para orientar al paciente hacia el cambio terapéutico.
- Una activación y utilización de los propios recursos mentales del paciente durante un período de trance terapéutico.
- Un cuidadoso reconocimiento, evaluación y ratificación del cambio terapéutico que tuvo lugar.

### **Técnica de la respiración**

Un control adecuado de la respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos

en la activación fisiológica provocados por estas. Unos hábitos correctos de respiración son muy importantes porque aportan al organismo el suficiente oxígeno para nuestro cerebro. El ritmo actual de vida favorece la respiración incompleta que no utiliza la total capacidad de los pulmones.

El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés, Existen ejercicios básicos de respiración:

*a. Inspiración abdominal*

El objetivo de este ejercicio es que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Para lo cual se debe colocar una mano en el vientre y otra encima del estómago. En el ejercicio debe de percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no en la situada sobre el estómago. Al principio puede parecer difícil, pero es una técnica que se controla en unos 15 a 20 minutos.

*b. Inspiración abdominal y ventral*

El objetivo es aprender a dirigir el aire inspirado a la zona inferior y media de los pulmones. Es igual al ejercicio anterior, sin embargo una vez llenado la parte inferior se debe llenar también la zona media. Se debe notar movimiento primero en la mano del abdomen y después en la del vientre.

*c. Inspiración abdominal, ventral y costal*

El objetivo de este ejercicio es lograr una inspiración completa. La persona, colocada en la postura del ejercicio anterior debe llenar primero de aire la zona del abdomen, después el estómago y por último el pecho.

*d. Espiración*

Este ejercicio es continuación del 3º, se deben realizar los mismos pasos y después, al espirar, se deben de cerrar los labios de forma que al salir del aire se produzca un breve resoplido. La espiración debe ser pausada y controlada.

*e. Ritmo inspiración - espiración*

Este ejercicio es similar al anterior pero ahora la inspiración se hace de forma continua, enlazando los tres pasos (abdomen, estómago y pecho). La espiración se hace parecida al ejercicio anterior, pero se debe procurar hacerlo cada vez más silencioso.

*f. Sobre generalización*

Este es el paso crucial. Aquí se debe de ir utilizando estos ejercicios en situaciones cotidianas (sentados, de pie, caminando, trabajando, etc.). Hay que ir practicando en las diferentes situaciones: con ruidos, con mucha luz, en la oscuridad, con mucha gente alrededor, solas, etc.

## **Técnica Abrazo terapia**

Esta técnica en la actualidad es considerada para algunos como un método que puede curar, compensar, mejorar y prevenir un simple abrazo. Está comprobado que el contacto físico, atribuyéndole poderes curativos y ampliar el bienestar emocional. Cuando se toca o se abraza con espíritu solidario y alegre, la técnica plantea que esto lleva a la vida a los sentidos y reafirma la confianza en los propios sentimientos. Los abrazos Provocan alteraciones fisiológicas positivas en quien toca y en quien es tocado. Los terapeutas que utilizan estas técnicas se centran en algunas clases de abrazos como los siguientes:

- **Abrazo del oso**

Es el típico de padres e hijos, donde el más grande envuelve con su cuerpo al más pequeño.

- **Abrazo y contacto de mejillas**

Colocar los brazos sobre los hombros del otro, a la vez que le da un beso en cada mejilla. Implica consuelo, bondad, consideración.

- Abrazo oriental

Ambos entrelazan los brazos con el cuerpo del otro. Se busca el contacto espiritual con todo el cuerpo del otro. Se acompaña con una inspiración y es el más largo. Se ponen en contacto los espíritus de las personas a través del cuerpo físico.

- Abrazo de a tres

Para padres con hijos o varios amigos. Implica consuelo, felicidad. La persona abrazada se siente totalmente a salvo.

- Abrazo de costado

El brazo de uno se pasa por el hombro o la cintura del otro. Ideal para pasear acompañados, disfrutando del paisaje.

- Abrazo de corazón

Largo, intenso, cálido, brota directamente del corazón. Surge en cualquier momento para saludar, recordar fechas especiales, expresar alegría. Ofrece ternura y amor incondicional.

Los terapeutas que utilizan estas técnicas hacen referencia a que los beneficios puede tener las técnicas del abrazo como lo son; seguridad, protección, confianza, fortaleza y autovaloración.

### **Técnicas centradas en el humor**

El buen humor genera mayor productividad y disminuye el estrés. El humor es un resorte motivador por excelencia, que además de ser una válvula de escape para la tensión, propicia la creatividad y ganas de trabajar. Los especialistas coinciden en que el sentido del humor se trata de tener una actitud positiva ante la vida. Debe ser considerado como un coadyuvante del bienestar, del mejoramiento de la organización y de la persona, esta técnica recibe la variable de risoterapia.

## **Técnica del masaje**

Cuando los músculos se encuentran tensos o han sido sometidos a demasiado esfuerzo acumulan sustancias de desecho que causan dolor, rigidez, e incluso, espasmos musculares. Al incrementar la circulación hacia y desde los músculos, el masaje acelera la eliminación de estas sustancias tóxicas y dañinas. A la vez, el masaje hace que llegue sangre y oxígeno fresco a los tejidos con lo que se aligera el proceso de recuperación de lesiones y de numerosas enfermedades. Pero esto es sólo el comienzo. A partir de los últimos quince años se ha acumulado una gran cantidad de evidencia que demuestra que el masaje posee una impresionante lista de beneficios tanto para la salud de nuestro cuerpo como de nuestra mente. Esto incluso en las siguientes áreas:

- a. La salud de nuestro organismo depende de la salud de nuestras células. Las células a su vez dependen de un abundante flujo de sangre y linfa. El masaje mejora la circulación de la sangre y el flujo de la linfa. Esto ayuda a llevar nutrientes a las células y a eliminar impurezas y sustancias tóxicas.
- b. El masaje también aumenta la capacidad de la sangre para transportar oxígeno. De hecho se sabe que el masaje ayuda a aumentar los glóbulos rojos y blancos de la sangre.
- c. Ayuda a liberar sustancias llamadas endorfinas que nos dan una sensación de bienestar y ayudan a combatir el dolor.
- d. Cuando se combina con una dieta adecuada y ejercicio el masaje ayuda a restaurar el contorno del cuerpo y a disminuir los depósitos de grasa.
- e. Ayuda a que los músculos mantengan su flexibilidad.
- f. Ayuda a reducir el estrés. Si recordamos que más de dos terceras partes de las enfermedades están relacionadas con el estrés nos daremos cuenta de una de las razones por las que el masaje es tan beneficioso para la salud.
- g. Ayuda a combatir la depresión y los estados de ánimo negativos.

- h. El masaje terapéutico ha probado ser efectivo como medio para aliviar condiciones tales como dolores de cabeza causados por tensión nerviosa y dolores musculares de espalda, así como para mejorar la condición de la piel.

Una sesión de masaje puede tomar desde quince minutos hasta una hora. Por lo regular una sesión de quince minutos se limita a la espalda y los hombros y se da con la persona sentada en una silla especialmente diseñada para este propósito. Las sesiones de una hora, por lo general cubren el cuerpo entero desde la cabeza hasta los pies, y en estos casos se emplea una mesa acolchada y aceites especialmente preparados. El masaje puede emplearse solo o como parte de un plan para mejorar la salud en el que se incluyan otros elementos tales como la alimentación, el ejercicio, o la meditación.

### **Técnica de Musicoterapia**

La música influye sobre el ritmo respiratorio, la presión arterial, las contracciones estomacales y los niveles hormonales. Los ritmos cardiacos se aceleran o se vuelven más lentos de forma tal que se sincronizan con los ritmos musicales. También se sabe que la música puede alterar los ritmos eléctricos de nuestro cerebro. Si se cierra los ojos por un minuto y escucha al mundo en derredor escucha bocinas, martillos, gotas de lluvia, niños riendo, una orquesta sinfónica, etc. La terapia musical sostiene que lo que se escucha puede afectar la salud positiva o negativamente. El sonido puede ser un gran sanador. Los terapeutas musicales utilizan el sonido para ayudar con una amplia variedad de problemas médicos, que van desde la enfermedad de Alzheimer hasta el dolor de muelas. Los doctores en medicina conocen acerca del poder del sonido. Los investigadores han producido evidencia de la habilidad de la música para disminuir el dolor, mejorar la memoria y reducir el estrés

## **2.10 CARACTERIZACIÓN DEL LUGAR DE ESTUDIO**

La Universidad de El Salvador fue fundada el 16 de febrero de 1841, por Decreto de la Asamblea Constituyente, y por iniciativa del presidente de la república en ese entonces del señor Juan Nepomuceno Fernández Lindo y del presbítero Crisanto Salazar. Que en vista de la afluencia, aspiraciones, y condiciones económicas de los estudiantes en el país en la UNIVERSIDAD NACIONAL, nace como una descentralización la Facultad Multidisciplinaria de Occidente. El día cuatro de junio de 1992, el Centro Universitario de Occidente se transforma en Facultad Multidisciplinaria de Occidente, tiene su sede en la ciudad de Santa Ana, y está ubicada al Final de la Avenida Fray Felipe de Jesús Moraga Sur.

La Facultad en la actualidad, a pesar la crisis económica, política y social que a lo largo de la historia ha atravesado, se ha convertido en el más principal centro de estudios de la zona occidental del País, a la fecha está constituida por diez departamentos académicos: Departamento De Ingeniería, Departamento De Proyectos Y Planes Especiales, Departamento De Ciencias Sociales, Filosofía Y Letras, Departamento De Matemáticas, Departamento De Idiomas, Departamento De Química, Departamento De Biología, Departamento De Ciencias Económicas, Departamento De Ciencias Jurídicas y Departamento De Postgrados; que imparten en su totalidad veintiocho carreras siendo estas; Doctorado en medicina, Licenciatura en ciencias jurídicas, Licenciatura en ciencias de la educación para primero y segundo ciclo, Licenciatura en sociología, Licenciatura en psicología, Licenciatura en letras, Licenciatura en ciencias del lenguaje y literatura, Profesorado en educación básica para primero y segundo ciclo, Profesorado en lenguaje y literatura para educación media, Licenciatura en idioma inglés, Profesorado en idioma inglés, Arquitectura, Ingeniería civil, Ingeniería industrial, Ingeniería mecánica, Ingeniería eléctrica, Ingeniería química, Ingeniería en sistemas informáticos, Licenciatura en química y farmacia, Licenciatura en ciencias químicas, Licenciatura en contaduría pública, Licenciatura en administración de empresas, Licenciatura en mercadeo internacional, Licenciatura en estadística,

Profesorado en matemáticas, Licenciatura en biología y Profesorado en ciencias naturales con un total de estudiantes de 7,303.

## CAPÍTULO III

### PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1. **¿Cuáles son las características del estrés en los estudiantes de tercer año de las diversas carreras que se imparten en la facultad Multidisciplinaria de Occidente?**

*El estrés es una respuesta general del organismo ante demandas internas o externas que requieren la movilización de los recursos psíquicos y físicos de la persona de cara a su afrontamiento, traduciéndose esto en un aumento de la energía necesaria para dar respuesta a estas exigencias*

2. **¿Cuál es la relación entre la respuesta del estrés y el nivel de exigencia de la carrera académica del estudiante?**

*La respuesta del estrés la reacción que se produce en el organismo, pensamiento o conducta ante los estímulos estresores. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones expresadas en esas tres áreas*

*El nivel de exigencia de la carrera académica del estudiante, se encuentra relacionado con aspectos de pensum académico de cada carrera académica, pedagogía al impartir la clase por parte del docente y sistemas utilizados en la evaluación dirigida al estudiante, esto en el entendido que la exigencia no se encuentra a similar nivel para todos los estudiantes debido a factores internos de cada uno.*

3. **¿Existe diferencia en cuanto a la respuesta del estrés, según el género de los estudiantes?**

*La respuesta del estrés puede estar condicionada tanto por factores del perfil psicológico del individuo incluyendo sus antecedentes, edad, personalidad y sexo que se encuentra determinado por las diferencias biológicas y físicas, muy diferente a los roles establecidos socialmente,*

#### **4. ¿Existen diferentes respuestas del estrés entre los estudiantes de los distintos departamentos académicos?**

*Las respuestas ante el estrés pueden derivarse en físicos; entendidos estos como aquellos que pueden llegar a afectar las estructuras y funcionamiento fisiológico del individuo y por ende su función óptima en sus actividades básicas, como lo son; 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, Somnolencia o mayor necesidad de dormir*

*Psicológicos; entendidos estos como la conducta observable de los individuos y sus procesos mentales, incluyendo los procesos internos de los individuos y las influencias que se ejercen desde su entorno físico y social, como lo son; Inquietud (incapacidad para relajarse o estar tranquilo), Sentimientos de depresión y tristeza (decaído), Ansiedad, angustia o desesperación, Problemas de concentración, Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. Comportamentales; entendidos como la manera de proceder que tienen las personas, en relación con su entorno o mundo de estímulos. el comportamiento puede ser consciente o inconsciente, voluntario o involuntario, público o privado, según las circunstancias que lo afecten, estos son; Conflictos o tendencia a polemizar o discutir, Aislamiento de los demás, Desgano para realizar las labores escolares y Aumento o reducción de consumo de alimentos.*

*Los distintos departamentos académicos serán entendidos como; Departamento De Ingeniería, Departamento De Ciencias Sociales, Filosofía Y Letras, Departamento De Matemáticas, Departamento De Idiomas, Departamento De Química, Departamento De Biología, Departamento De Ciencias Económicas y Departamento De Ciencias Jurídicas.*

**5. ¿A nivel universitario cuáles son los principales estresores que afectan al estudiante?**

*Los principales estresores que afectan a los estudiantes se pueden definir como; La competencia de los compañeros del grupo, Sobrecarga de trabajos y tareas escolares, La personalidad y carácter del profesor, Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos. Trabajos de investigación, etc.), El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.), No entender los temas que se abordan en la clase, Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.) y Tiempo limitado para hacer el trabajo.*

**6. ¿La aplicación de un programa de manejo del estrés académico, puede aminorar las respuestas de los estudiantes ante los estresores?**

*La aplicación de un programa sobre la base de resultados, que muestren necesidades de abordaje de estrés en áreas específicas puede aminorar las respuestas del estrés en los estudiantes; ya que se constituirá en una guía tanto práctica como teórica de fácil acceso y manejo de ejercicios para aminorar las respuestas ante el estrés.*

## **CAPÍTULO IV**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **4.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación sobre factores incidentes del estrés académico en los estudiantes de tercer año de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente, adquirió características cualitativas y cuantitativas debido a que se obtuvieron resultados cuantificables que se sometían a un análisis, interpretación y comparación de los factores incidentes del estrés en los estudiantes.

Así mismo se desarrolló un estudio de tipo descriptivo por que se pretendió conocer la situación problemática del estrés académico a favor de una descripción exacta del mismo, delimitándose no solamente a la recolección de datos. También adquirió características de tipo exploratoria ya que al momento de estudiar dicha problemática se aplicaron instrumentos estandarizados para evaluar estilo de vida, características del estrés y forma de afrontarlo, para posteriormente obtener resultados y proceder a un diagnóstico para identificar puntualmente indicadores de los factores incidentes del estrés académico en los estudiantes, tanto características; individuales, familiares, sociales, y condicionantes psicopedagógicas que influyen en los estudiantes del tercer año inscritos con carga académica regular según su pensum académico; al final se obtuvo un perfil detallado del estudiante de tercer año en relación a los factores que inciden en el estrés académicos.

#### **4.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El trabajo que se realizó estuvo centralizado en los nueve departamentos académicos de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente que imparten 28 carreras, la muestra para la investigación fue seleccionada de los estudiantes inscritos en el tercer año de cada carrera a los cuales se le administraron instrumentos estandarizados que permitieron obtener datos individuales, por género y por departamento en cuanto al análisis de los factores del estrés académico. Detallados en el siguiente esquema:

DEPTO. ACADEMICO	CARRERA	APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS	ANÁLISIS DE RESULTADOS						
DEPARTAMENTO .DE MEDICINA	Doctorado en medicina	Cuestionario de estilo de vida PEPS-1 Inventario sisco de estrés académico CAE inventario de afrontamiento de estrés	Interpretación individual y por genero de cada carrera	Interpretación por carrera	Comparativo por departamento entre sus carreras.				
DEPARTAMENTO . DE CIENSAS JURIDICAS	Licenciatura en ciencias jurídicas								
DEPTO DE DIENCIAS SOCIALES	<p>-Licenciatura en ciencias de la educación 1º y 2º ciclo.</p> <p>-Licenciatura en sociología</p> <p>-Profesorado en ciencias sociales para tercer ciclo de educación básica y educación media.</p> <p>-Licenciatura en psicología</p> <p>-Profesorado en lenguaje y literatura para tercer ciclo de educación básica y educación media.</p> <p>-profesorado en educación básica.</p> <p>-Licenciatura en lenguaje y literatura.</p>								

DEPTO DE MATEMATICAS	-Licenciatura en estadística -Profesorado en matemáticas para tercer ciclo de educación básica y educación media.				
DEPTO DE CIENCIAS ECONOMICAS	-Licenciatura en contaduría publica -Licenciatura en administración de empresas. -Licenciatura en mercadeo internacional.				
DEPTO DE CIENCIAS QUIMICAS	-Licenciatura en química y farmacia. -Licenciatura en ciencias químicas.				
DEPTO DE INGENIERIA	-Arquitectura -Ingeniería civil. -Ingeniería industrial. -Ingeniería en sistemas informáticos				
DEPTO DE IDIOMAS	-Licenciatura en idioma ingles -Profesorado en idioma ingles para tercer ciclo de educación básica y educación media.				
		Cuestionario de estilo de vida PEPS-1			
		Inventario sisco de estrés académico			
		CAE inventario de afrontamiento de estrés			
		Interpretación de estilo de vida PEPS 1			
		Interpretación por carrera			
		Comparativo por departamento entre sus carreras			

DEPTO DE BIOLOGIA	-Licenciatura en biología -Profesorado en ciencias naturales para tercer ciclo de educación básica y educación media.					
<p><b>SECTOR DOCENTE</b></p> <p>Aplicado para reforzar la percepción del docente en relación a al estresa académico de la población estudiantil del tercer año de la Facultad multidisciplinaria de Occidente</p>						
TODOS LOS DEPARTAMENTOS	Sisco adaptado .para el sector docente	Sisco estudiantes				
	ED 6 escala de estrés docente	Sisco estudiantes				

### **4.3 POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **4.3.1 La Población**

La constituyen 2,369 estudiantes inscritos en el tercer año, en el ciclo 01 año académico 2,010 de las diferentes carreras, de los nueve departamentos académicos de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente, de la Universidad de El Salvador.

### 4.3.2 MUESTRA

Se trabajó con una muestra representativa del 20% de la población estudiantil por carrera de cada departamento académico, lo que equivale a 152 estudiantes distribuidos de la siguiente manera:

DEPARTAMENTO ACADÉMICO	CARRERA	MUESTRA
DEPTO. DE MEDICINA	Doctorado en medicina	13
DEPTO. DE CIENCIAS JURÍDICAS	Licenciatura en ciencias jurídicas	9
DEPTO. DE CIENCIAS SOCIALES FILOSOFÍA Y LETRAS	Licenciatura en ciencias de la educación para primero y segundo ciclo.	15
	Licenciatura en sociología	2
	Licenciatura en psicología	10
	Licenciatura en ciencias del lenguaje y literatura	2
	Profesorado en educación básica 1º y 2º ciclo de educación básica.	2
	Profesorado en Ciencias Sociales para tercer ciclo de educación básica y educación media.	2
	Profesorado en lenguaje y literatura para tercer ciclo de educación básica y educación media.	2
DEPTO. DE IDIOMAS	Licenciatura en idioma inglés	13
	Profesorado en idioma inglés para tercer ciclo de educación básica y educación media.	2
DEPTO. DE INGENIERÍA	Arquitectura	8
	Ingeniería civil.	5
	Ingeniería industrial.	8

	Ingeniería en sistemas informáticas	8
DEPTO. DE CIENCIAS QUIMICAS	Licenciatura en química y farmacia.	2
	Licenciatura en ciencias químicas.	2
DEPTO. DE CIENCIAS ECONÓMICAS	Licenciatura en contaduría pública	10
	Licenciatura en administración de empresas.	12
	Licenciatura en mercadeo internacional.	15
DEPTO. DE MATEMÁTICAS	Licenciatura en estadística	2
	Profesorado en matemáticas para tercer ciclo de educación básica y educación media.	3
DEPTO. DE BIOLOGÍA	Profesorado en ciencias naturales para tercer ciclo de educación básica y educación media.	2
	Licenciatura en biología	3

Para extracción de la muestra se tomaron en cuenta los siguientes criterios:

- a) Las carreras que tienen una población estudiantil mayor a 50 estudiantes inscritos, se retomaron una muestra del 20% por carrera, sin tomar en cuenta el límite de los estudiantes inscritos.

b) Los profesorados debido a que tienen una población menor de 50 estudiantes inscritos por cada uno, se tomaron en bloques haciendo una población total, retomando una muestra del sector del 20%, para luego ser integrados a sus departamentos para respectivo análisis.

En relación a la muestra del sector docente se tomó a consideración dos docentes por departamentos haciendo un total de 18, que laboran impartiendo clases en cátedras correspondientes a los alumnos del tercer año, inscritos de forma regular.

## **4.4 DISEÑO DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN Y ESCALAS DE MEDICIÓN**

### **4.4.1 CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA PEPS-I DE NOLA PENDER.**

#### **OBJETIVO**

Evaluar aspectos básicos de las variables del estilo de vida

#### **DESCRIPCIÓN**

Está integrado por 48 reactivos tipo Likert, con un patrón de respuesta en cuatro criterios (nunca=1, a veces=2, frecuentemente=3, rutinariamente=4); el valor mínimo es de 48 y el valor máximo de 192, la mayor puntuación refiere mejor estilo de vida. Los 48 reactivos se subdividen en seis subescalas; nutrición, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y auto actualización.<sup>6</sup>

El test presenta una adaptación que requiere el mismo patrón de respuesta, abordando aspectos de factores de influencia al estilo de vida; políticos, económicos, sociales y familiares (UNAM, México)

---

<sup>6</sup> Ver anexo 1, cuestionario de estilo de vida

## **CORRECCIÓN**

La corrección de la prueba se adapta a factores cuantitativos, a nivel I estadístico, es decir, porcentajes que indican la importancia de las seis sub escalas principales y los cuatro factores de influencia de estilo de vida de la sección II.

### **4.4.2 INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO (MÉXICO)<sup>7</sup>**

#### **OBJETIVO**

Reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y postgrado durante sus estudios.

#### **DESCRIPCIÓN**

El inventario SISCO, se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- a. Un ítem de filtro que, en termino dicotómicos de SI o NO permite determinar si el encuestado es candidato a contestar el inventario.
- b. Un ítem que en escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos, donde 1 es poco y cinco mucho, permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico.
- c. Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- d. 15 ítems, que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permite identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

---

<sup>7</sup> Ver anexo 2

- e. Seis ítems que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Permite identificar la frecuencia del uso de las estrategias de afrontamiento.

## **CORRECCIÓN**

Para la validez de las partes no se debe aceptar un inventario, si la pregunta número uno, que es la de filtro, ha sido contestada con un “NO”, aunque el encuestado continúe llenando el resto del inventario.

Para determinar cómo validos los resultados de cada cuestionario, y por lo tanto aceptarlos, se toma como base la regla de decisión de un 70% de respuesta al cuestionario, en el sentido que se considera necesario que el cuestionario tenga contestado por lo menos 20 ítems, de lo contrario se anula ese cuestionario en particular.

## **VALIDACIÓN**

Para su validación los autores recolectaron evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos; análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza 2,006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems y el puntaje global del inventario permite afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido en este caso, el estrés académico.

### **4.4.3 CUESTIONARIO DE APRONTAMIENTO DEL ESTRÉS CAE (ESPAÑA)<sup>8</sup>** **OBJETIVO**

---

<sup>8</sup> Ver anexo 3

Evaluar de los siete estilos básicos de afrontamiento de estrés; focalizado en la solución del problema, auto focalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social, y religión.

## **DESCRIPCIÓN**

El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) es una medida de auto informe diseñada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: (1) focalizado en la solución del problema, (2) auto focalización negativa, (3) reevaluación positiva, (4) expresión emocional abierta, (5) evitación, (6) búsqueda de apoyo social, y (7) religión.

## **CORRECCIÓN**

Se suman los valores marcados en cada ítem, según las siguientes sub-escalas: Focalizado en la solución del problema (FSP): 1, 8, 15, 22, 29, 36.; Auto focalización negativa (AFN): 2, 9, 16, 23, 30, 37; Reevaluación positiva (REP): 3, 10, 17, 24, 31, 38; Expresión emocional abierta (EEA): 4, 11, 18, 25, 32, 39; Evitación (EVT): 5, 12, 19, 26, 33, 40; Búsqueda de apoyo social (BAS): 6, 13, 20, 27, 34, 41 y Religión (RLG): 7, 14, 21, 28, 35, 42.

## **VALIDACIÓN**

A partir de una muestra de estudiantes universitarios Españoles (N = 592). Los resultados demostraron una clara estructura factorial de siete factores que representaban los siete estilos básicos de afrontamiento. Las correlaciones entre los factores fueron bajas o moderadas. Los coeficientes de fiabilidad de Cronbach para las 7 subescalas variaron entre 0,64 y 0,92 (media = 0,79). Un análisis factorial de segundo orden evidenció una estructura de dos factores, que representaban los estilos de afrontamiento racional y focalizado en la emoción. Las mujeres informaron usar más las estrategias de afrontamiento que los varones.

#### **4.4.4 INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO (ADAPTADO PARA PERCEPCIÓN DOCENTE ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO)<sup>9</sup>**

##### **OBJETIVO**

Identificar la percepción que tienen los docentes acerca de las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior durante sus estudios.

##### **DESCRIPCIÓN**

El inventario SISCO adaptado por las investigadoras, para valorar la percepción docente acerca de las características del estrés de los estudiantes universitarios, se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- a. Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- b. 15 ítems, que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permite identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- c. Seis ítems que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permite identificar la frecuencia del uso de las estrategias de afrontamiento.

##### **CORRECCIÓN**

---

<sup>9</sup> Ver anexo 4

Para determinar cómo válidos los resultados de cada cuestionario, y por lo tanto aceptarlos, se toma como base la regla de decisión de un 70% de respuesta al cuestionario, en el sentido que se considera necesario que el cuestionario tenga contestado por lo menos 20 ítems, de lo contrario se anula ese cuestionario en particular.

La obtención del índice permitirá su interpretación a partir de los baremos establecidos se realiza de la siguiente manera:

- a. A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.
- b. Se realiza la sumatoria de los puntos obtenidos, sea como variable individual o variable colectiva.

## **VALIDACIÓN**

SISCO adaptado para percepción docente acerca del estrés del estudiante universitario es una adaptación de las investigadoras, teniendo el mismo proceso de validación que SISCO de estrés académico, ya que de este solo han sido omitida la sección Un ítem de filtro que, en termino dicotómicos de SI o NO permite determinar si el encuestado es candidato a contestar el inventario y un ítem que en escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos, donde 1 es poco y cinco mucho, permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico; teniendo a partir de pregunta uno igual estructura que dicho instrumento.

### **4.4.5 ESTRÉS DOCENTE ESCALA ED-6 PARA SU EVALUACIÓN<sup>10</sup>**

*(Educational stress: elaboration of ED-6 scale for its assessment)*

## **OBJETIVO**

---

<sup>10</sup> Ver anexo 5

Medir el estrés o malestar docente de cara a su utilización, en un marco más amplio de investigaciones sobre este fenómeno.

## **DESCRIPCIÓN**

Conformada por 77 ítems y 6 dimensiones: Ansiedad lo constituyen 19 ítems, Depresión lo constituyen 10 ítems, Presiones lo constituyen 10 ítems, Creencias lo constituyen 12 ítems, Desmotivación lo constituyen 14 ítems y Mal afrontamiento lo constituyen 12 ítems.

## **CORRECCIÓN**

Para la corrección de esta prueba el primer paso ha de ser sumar las contestaciones a cada uno de los ítems de cada subes calas, de manera que, por ejemplo, se sumarán en primer lugar todas las contestaciones de los ítems que en el cuestionario están sombreados en color morado y que corresponden al factor Ansiedad. La puntuación resultante será la puntuación directa que habrá de colocarse en la casilla correspondiente de la tabla que se encuentra al final del cuestionario.

De la misma forma se procederá en el resto de subes calas, con la excepción de las tres últimas (Presiones, Desmotivación y Mal afrontamiento) en las cuales se puede observar, en algunos de los ítems asteriscos al final de los mismos. Estos asteriscos indican que estos ítems están invertidos, de forma que al sumar las contestaciones igualmente han de invertirse. De este modo, si en estos ítems se ha contestado un 1 se sumará 5, si se ha contestado 2 se sumará 4, si se contesta 3 se sumará igualmente 3, si se contesta 4 se suma 2 y, finalmente, si se contesta 5 se suma 1.

Una vez calculadas las puntuaciones directas de cada subes calas, se procede a la suma de todas ellas siendo la puntuación resultante la correspondiente a la puntuación directa de “estrés docente”. De esta forma, quedará completada la totalidad de la primera columna de la tabla de resultado.

El siguiente paso, consistiría en consultar en la tabla de correspondencias el percentil al que equivale esa puntuación directa para cada subes calas y para

la escala en su conjunto (estrés docente). Así, esos percentiles se colocarán en la segunda de las columnas.

Establecidos los percentiles, la última operación a realizar es convertir estos en categorías cualitativas que facilitarán la comunicación del resultado. En general:

- a. percentiles inferiores a 20 indicarían un nivel muy bajo en la subes calas o en la escala en su conjunto,
- b. entre 21 y 40 sería un nivel bajo
- c. entre 41 y 60 normal,
- d. entre 61 y 80 moderado
- e. más de 80 alto.

## **VALIDACIÓN**

Para su validación la muestra estuvo compuesta por 172 profesores de centros públicos de España, (55 por ciento) y privados (45 por ciento). Un 12 por ciento imparte Educación Infantil, 28 por ciento Primaria, 26 por ciento Secundaria y el 34 por ciento restante imparte de manera combinada en Secundaria, Bachiller y/o Formación Profesional. Un 63 por ciento son mujeres y un 37 por ciento hombres. El 13 por ciento tienen una edad entre 20 y 29 años, un 32 por ciento entre 30 y 39, un 34 por ciento entre 40 y 49, un 17 por ciento entre 50 y 59 y un 4 por ciento más de 60 años. La edad media de antigüedad en la docencia es de 14,99 años con una desviación típica de 4,54 años. Como ya se ha comentado anteriormente, se utilizó la Escala de Estrés docente ED-6 compuesta por 100 ítems y el paquete estadístico SPSS 10.0 para el análisis de los datos; Análisis Factorial de los ítems mediante la técnica de Componentes Principales, Fiabilidad de la escala, mediante el coeficiente alfa, para estudiar la consistencia interna de la escala en su conjunto y de los distintos factores, Índice de discriminación de los ítems, Correlaciones bivariadas (Pearson) entre los distintos factores de la escala.

## 4.5 PASOS EN LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la obtención de datos se realizó el siguiente proceso sistemático:

a) Contacto con jefes de departamentos para obtención de información, referida a; nombres de docentes que laboran a nivel de tercer año y autorización para establecer contacto para la administración de los instrumentos a estudiantes y a docentes todo lo anterior se realizara por medio de notas escritas.

b) contacto con docente para coordinar la extracción de la muestra, así como el horario específico.

c) administración de instrumentos, a realizarse en condiciones óptimas para tal fin, bajo el siguiente cronograma:

HORA	DEPTO.	CARRERA/ MATERIA	AULA	FECHA	MUESTRA
8:25-9:15 A.M	DEPTO. DE CIENCIAS JURIDICAS	Lic. en ciencias jurídicas. Materia: derecho administrativo	3N	LUNES 26-04-10	9
2:40- 3:30 P.M	DEPTO. DE MEDICINA	-Doctorado en medicina. Materia: enfermedades transmisibles I	S2F		13
1:00-1:50 P.M	DEPTO. DE IDIOMAS	Licenciatura en idioma inglés. Materia: introducción a la lingüística	3A		13
10.05-10.55 AM		Profesorado en inglés para tercer ciclo de educación básica y educación media. práctica docente IV/aplicación de currículo	L1		2

1:50-2:40 PM	DEPTO. DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFIA Y LETRAS	Licenciatura en ciencias de la educación para primero y segundo ciclo de educación básica. Materia: economía de la educación	A10	MARTES 27-04-10	15
8:25 A 9:15 A.M		Licenciatura en sociología. Materia: Taller de métodos y técnicas de investigación	HD		2
10.5 10:55 A.M		Profesorado en ciencias sociales para tercer ciclo de educación básica y educación media. Materia: práctica Docente V	1B	MARTES 27-04-10	2
2:40-3:30 PM		Licenciatura en psicología. Materia: diagnóstico y psicoterapia del escolar I	S2D	MIERCOLES 28-04-10	10
8:25-9:15 A.M		Profesorado en lenguaje y literatura para tercer ciclo de educación básica y educación media. Materia: desarrollo profesional	S2 A		2
10:05-10:55 A.M		Prof. en educación básica. Materia: desarrollo curricular de matemáticas	1A		2
4.20-5:10 P.M		Licenciatura en ciencias de lenguaje y literatura. Materia: literatura clásica II	All		2

8:25-9:15 AM	DEPTO. DE INGENIERIA	Ingeniería Civil. Materia: probabilidad y estadística	A6	JUEVES 29-04-10	5
10:05-10:55 PM		Ingeniería Industrial. Materia: sistemas electromecánicos	4N		8
1.50- 2.40 P.M		Ingeniería en sistemas informáticas. Materia: herramientas de productividad	A5		8
3:30 -4:20 PM		Arquitectura. Materia: esturas III	E I		8
8:25-9:15 A.M	DEPTO, DE BIOLOGIA	Profesorado en ciencias naturales para tercer ciclo de educación básica y educación media. Materia: Práctica Docente II	S2A	VIERNES 30-04-10	2
1.00-1.50 P.M		Licenciatura en biología. Materia: anatomía y fisiología animal	S2A		3
11.45-12.35 PM	DEPTO. DE CIENCIAS ECONOMICAS	Licenciatura en contaduría pública. Materia: derecho mercantil II	1B	LUNES 3-05-10	10
8.25-9.15 A.M		Licenciatura en administración de empresas. Materia: derecho mercantil II	1A		12
8.25-9.15 AM		Licenciatura en mercadeo internacional. Materia: administración financiera	S2E	MARTES 4-05-10	15
10.05-10.55 AM		DEPTO. DE CIENCIAS QUIMICAS	Licenciatura en ciencias químicas. Materia: estadística general	Q2	MARTES 4-05-10

100- 1.50 P.M		Licenciatura en química y farmacia. Materia: zoología general y farmacéutica	LB 1A	LUNES 3-05-10	2
10.05-10.55 AM	DEPTO. DE MATEMATICAS	Profesorado en matemáticas para tercer ciclo de educación básica y educación media. Materia: introducción a la matemática superior	A10	LUNES 3-05-10	3
2.00 P.M 2.40 P-M		Licenciatura en estadística	EX LIB	LUNES 3-05-10	2

## **4.6 MODELO DE TABULACIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS**

### **4.6.1 tablas y gráficos**

Se plasmarán los resultados de los instrumentos por medio de tablas y gráficos de barras, representando los factores incidentes del estrés académico en los estudiantes y demás resultados pertinentes para el estudio.

### **4.6.2 tipo de procesamiento**

Se utilizará un modelo electrónico por medio de aplicación de Microsoft Excel beta 2010, para la obtención de los datos.

## **4.7 MODELO EMPLEADO EN EL ANÁLISIS DE DATOS**

### **4.7.1 Estadístico**

A través de plasmar los datos en tablas y gráficos, utilizando la media aritmética permitirá obtener frecuencias por ítems de cada uno de los instrumentos aplicados a la muestra del sector estudiantil y docente;

estableciendo porcentajes representados en las gráficas, permitiendo la realización de un análisis cualitativo por cada una de las valoraciones de las variables que fueron objeto de investigación.

#### **4.7.2 Comparativo**

Sobre la base de los resultados obtenidos durante el proceso de investigación, se procederá a la realización de un análisis comparativo en el sector estudiantil y docente objetos de estudio, es decir, de acuerdo a las características del estrés entre los estudiantes y departamentos académicos a los que pertenecen.

#### **4.7.3 Descriptivo**

Se procederá a la realización de una descripción, partiendo de los resultados de los instrumentos aplicados que fueron procesados y analizados, con el fin que nos brindasen información fidedigna acerca de los factores incidentes del estrés académico en los estudiantes del tercer año. Éste permitió realizar un perfil descriptivo de los estudiantes, la relación de los factores incidentes del estrés académicos.

## **CAPÍTULO V**

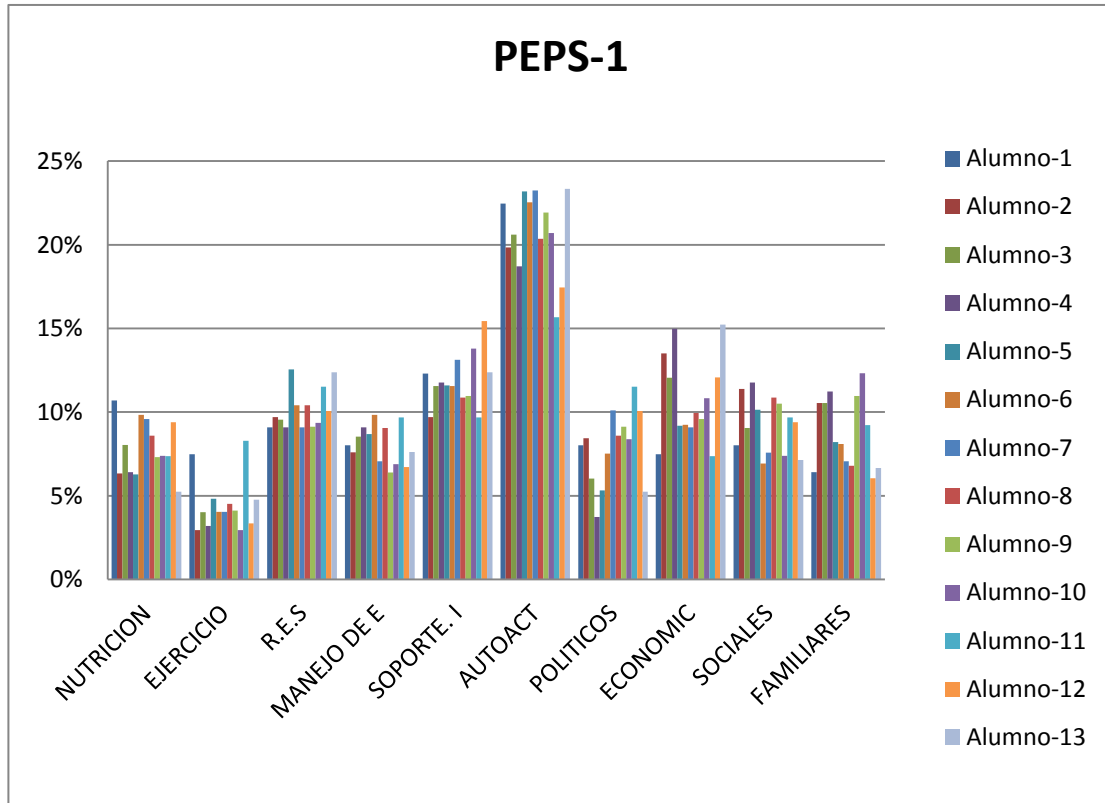
### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

A continuación se presentan el análisis de instrumentos exploratorio aplicado a los estudiantes del tercer año, del ciclo I del año 2,010 de las diversas carreras que imparte la Facultad Multidisciplinaria de Occidente.

El análisis de instrumentos aparece por orden del departamento al que pertenece cada carrera, así también con un orden de instrumento el cual se presenta de la siguiente manera: PEPS-1 (cuestionario de perfil d estilo de vida), SISCO (inventario sisco de estrés académico, CAE (cuestionario de afrontamiento de estrés), ED-6 (escala docente escala ed-6 para su evaluación) e inventario sisco de estrés académico adaptado para la percepción docente).

## DEPARTAMENTO DE MEDICINA

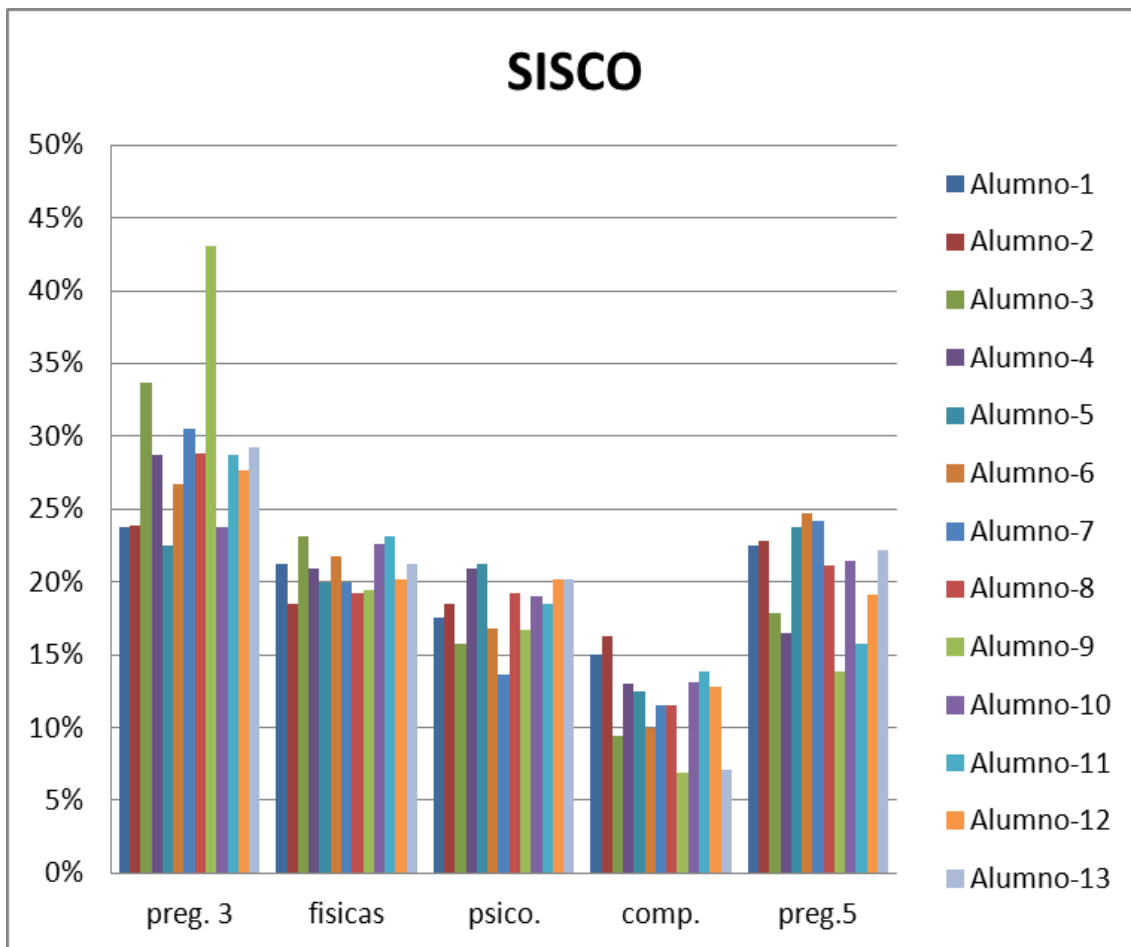
### DOCTORADO EN MEDICINA



Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a 13 muestras correspondientes a la carrera de Doctorado en Medicina se obtiene que las muestra 1 masculina obtiene en nutrición 11%, en la muestra 2 masculina, 4 femenina y 5 masculina un 6%, en la muestra 3 femenina un 8%, en la 5 masculina un 6%, en la 6 y 7 femeninas un 10% en la muestra 8 y 12 masculina un 9%, en la 9 nueve masculina, 10 y 11 femenina un 7%, en la 12 masculina un 9% y por último en la 13 femenina un 5%. En ejercicio la muestra masculina 1 refleja un 7%, la muestra 2 masculina, 10 femenina y 12 masculina un 3%, en la 3, 6, 7 y 9 masculina un 4%, en la muestra 5, 8 masculina y 13 femenina un 5%, y por último en la muestra 11 masculina un 8%. En los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que la muestra masculina 1 y 9 masculina, la 4, 7 y 10 femenina un 9%, las muestras 2, 8 y 12 masculinas y la 3, 6 femeninas en un 10%, la muestra 5 masculina en un 13%, la muestra 11 masculina y 13 femenina en un 12%. El manejo de estrés sin embargo refleja en las muestras masculinas 1, 2 y 13 femeninas un 8%, en la muestra

3, 4 femenina y 5, 8 masculina un 9%, en la muestra 6 femenina y 11 masculina un 10%, en la 7, 10 femenina y la 12 masculina un 7%, en la 9 masculina un 6%. En cuanto al soporte interpersonal en las muestras 1, 5 masculinas y la 3, 4, 6 y 13 femeninas un 12%, en la 2 y 11 masculinas un 10%, en la 7 femenina un 13%, en la 8, 9 masculinas un 11%, en la 10 femenina un 14%, en la 12 masculina un 15%. La auto actualización refleja en la muestra masculina 1 y 9 un 22%, en la 2 y 8 masculina un 20%, en la 3 y 10 femenina un 21%, en la 4 femenina un 19%, en la 5 masculina y en la 6, 7 y 13 femeninas un 23%, en la 11 masculina un 16%, en la 12 masculina un 17%. En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos; los políticos en la muestra masculina 1, 2 y en las muestras femeninas 6 y 10 un 8%, en la 3 femenina un 6%, en la 4 femenina un 4%, en la 5 masculina y 13 femenina un 5%, en la 7 femenina y 12 masculina un 10%, en la 8 y 9 masculinas un 9%, en la 11 masculina un 12%. Luego los factores económicos en la muestra 1 y 11 masculina un 7%, en la 2 masculina un 14%, en la 3 femenina y 12 masculina un 12%, en la 4 y 13 femeninas un 15%, en la 5 masculina y 6, 7 femenina un 9%, en la 8 y 9 masculina un 10%, y la 10 femenina un 11%. El factor social refleja en la muestra masculina 1 y 7 femenina un 8%, en la 2, 8 y 9 masculinas un 11%, en la 3 femenina y 12 masculina un 9%, en la 4 un 12%, en la 5 y 11 masculinas un 10%, en la 6, 10 y 13 femeninas un 7%. En el factor familiar en la muestra 1 y 12 masculinas con un 6%, en la 2, 9 masculinas y 3, 4 femeninas un 11%, en la 5 masculina y 6 femenina un 8%, en la 7, 13 femeninas y 8 masculinas un 7%, en la 10 femenina un 12%, en la 11 masculina un 9%.

Es decir que el estilo de vida de los estudiante se basa en la auto actualización, seguido del soportarte interpersonal, la responsabilidad en salud, luego la nutrición, el manejo de estrés y finalmente el ejercicio; Así también, que los factores con mayor incidencia en el estrés en los estudiantes tenemos; económicos, los sociales, familiares seguido de los políticos.

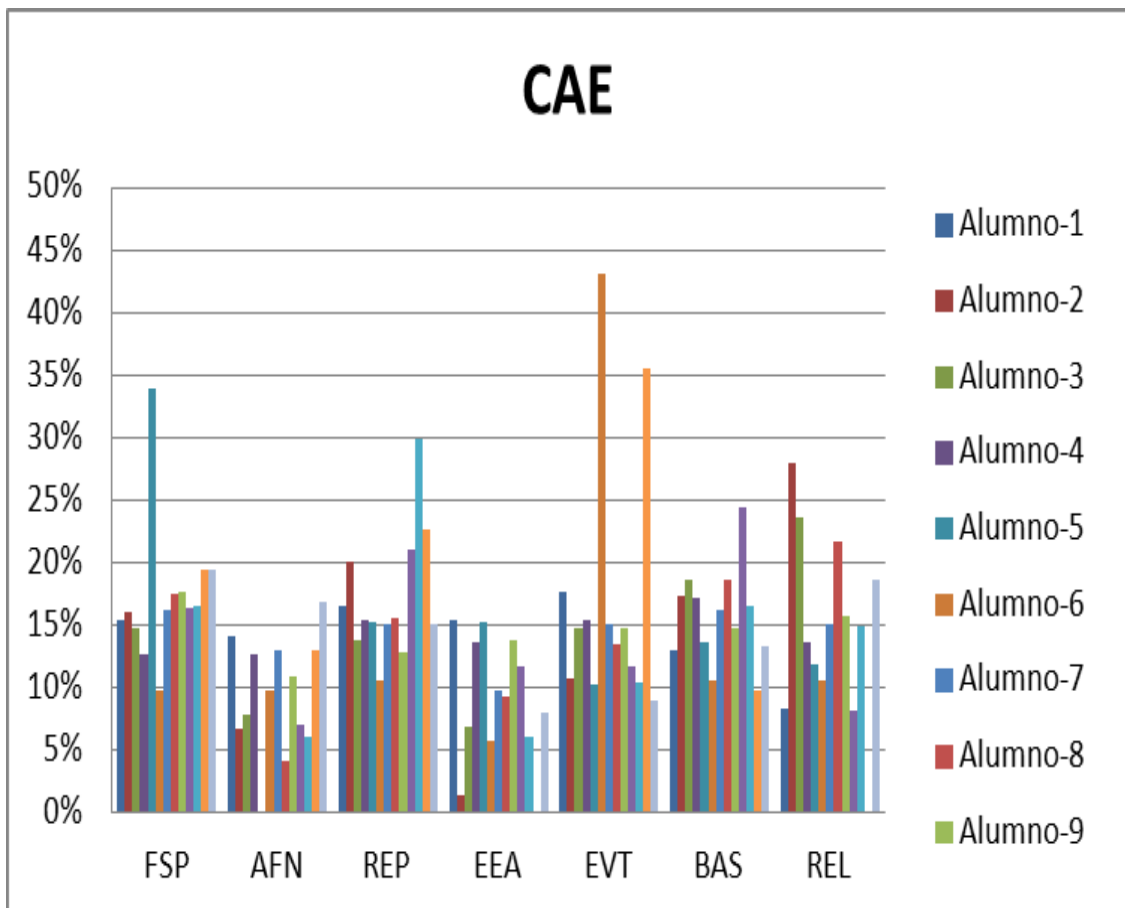


En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra masculina 1, 2 y 10 femenina refleja un 24% , sin embargo la femenina 3 un 34%, la 4 femenina y la 8, 11 masculina refleja un 29% , la 5 masculina un 23% , la 6 femenina un 27%, la 7 femenina un 31% , la 9 masculina un 43% y la 12 masculina con un 28%, en cuanto a las reacciones físicas la muestra masculina 1, 4, 13 femenina reflejan un 21%, la 2 masculina con un 18% , la 3, 10 femeninas y la 11 masculina con un 23%, la 5, 12 masculina y la 7 femenina con un 20%, la 6 femenina con un 22% y la 8, 9 masculina con un 19%, y la 13 femenina con un 21%, las reacciones psicológicas se reflejan en la muestras masculinas 1, 2 con un 18%, la 3 femenina con un 16%, la 4 femenina y 5 masculina con un 21%, la 6 femenina y 9 masculina con 17%, la 7 femenina con un 14%, la 8, 11 masculina y la 9 femenina con un 19%, y la 12 masculina y 13 femenina con un 20%, en cuanto a las reacciones comportamentales la muestra masculina 1 con un 15%, la 2 masculina con un 16, la 3 femenina con un 9%, la 4,10 femenina y la 5, 12 masculina con un

13%, la 6 femenina con un 10%, la 7 la femenina y la 8 masculina con un 12%, la 9 masculina y la 13 femenina con un 7% y la 11 masculina con un 14%.

En relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestras masculinas 1 y 2 las utiliza en un 23%, la 3 femenina en un 18%, la 4 femenina en un 17%, la 5 masculina y 7 femenina en un 24%, la 6 femenina en un 25%, la 8 masculina y la 10 femenina en un 21%, la 9 masculina en un 14%, la 11 masculina en un 16%, la 12 masculina en un 19% y la 13 femenina en un 22%.

En este sentido los factores causantes del grado de estrés académico son: la personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros, reflejando que las consecuencia de estrés predominan en ambos géneros a nivel físico, seguida de las psicológicas y en menor incidencia nivel comportamental. Así también un porcentaje muy bajo en la utilización de estrategias de afrontamiento de estrés principalmente en el sexo femenino.

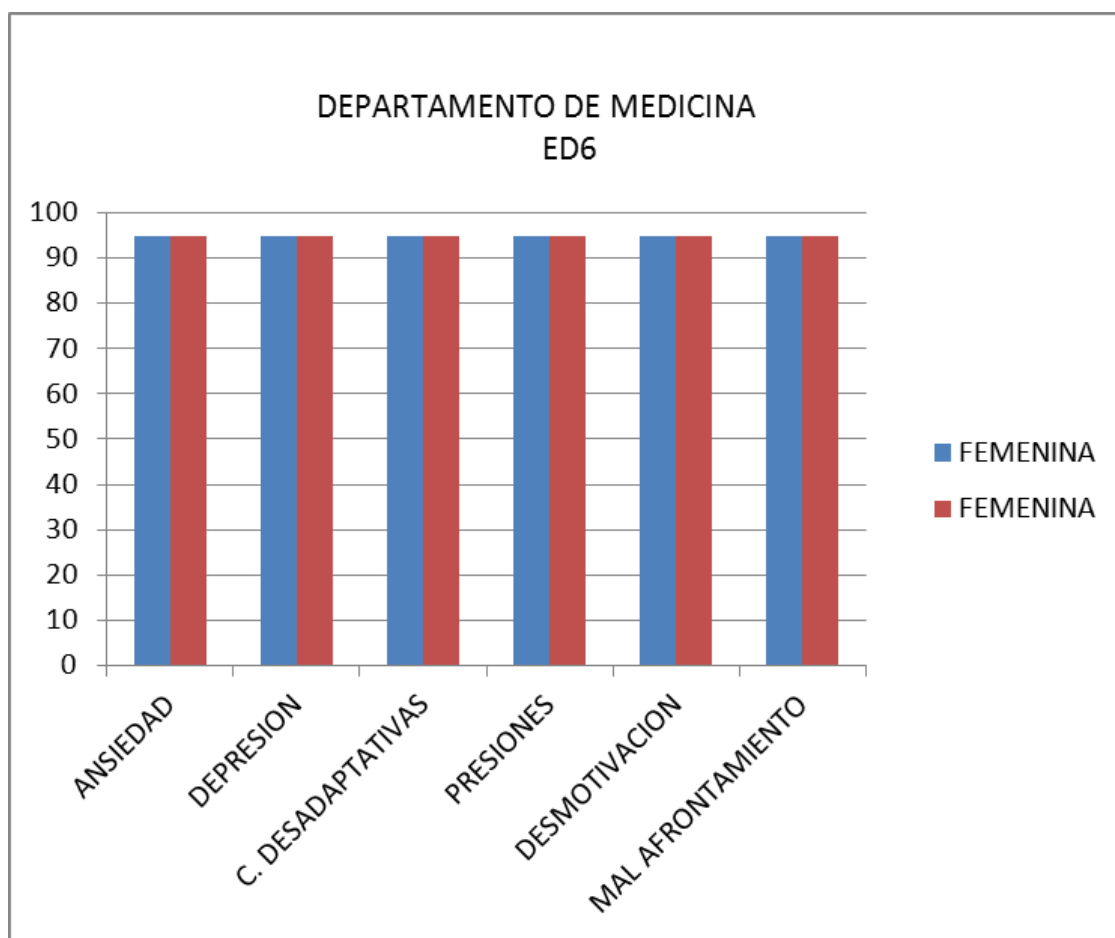


En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), se denota que la muestra masculina 1 y 3 femenina con un 15%, la 2 masculina y la 7,10,11 femenina con un 16%, la 3 femenina con un 15%, la 4 femenina con un 13%, la 5 masculina con un 34%, la 6 femenina con 10%, la 8 y 9 masculinas con un 18%, la 12 masculina y la 13 femenina con un 19%; utilizan la focalización en la solución del problema (FSP), en cuanto a la auto focalización negativa se tiene que en la muestra 1 masculina en un 14%, en la 2 masculina y la 10 femenina con un 7%, la 3 femenina con un 8%, la 4 y 7 femenina y la 12 masculina con un 13%, la 5 masculina con un 0%, la 6 femenina con un 10%, la 8 masculina con un 4%, la 9 masculina con un 11%, la 11 masculina con un 6%, y la 13 femenina con un 17%; la reevaluación positiva (REP) en la muestra 1 masculina en un 16%, la 2 masculina en un 20%, la 3 femenina con un 14%, las muestras 4, 7, 13 femeninas y 5, 8 masculinas con un 15%, la 6 femenina con un 11, la 9 masculina con un 13%, la 10 femenina con un 21%, la 11 masculina con un 30%, y la 12 masculina con un 23%. En cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada en la muestras 1, 5 masculinas en un 15%, en la 2 masculina en un 1%, en la 3 femenina en un

7% en la 4 femenina y 9 masculina en un 14%, en la 6 femenina y 11 masculina en un 6%, en la 7 femenina en un 10%, en la 8 masculina en un 9%, en la 10 femenina en un 12%, la 12 masculina en un 0% y la 13 femenina en un 8%; la evitación (EVT) es aplicada en la muestra 1 masculina en un 18%, en la 2 masculina en un 11%, la 3 ,4 ,7 femenina y la 9 masculina en un 15%, la 5 y 11 masculinas en un 10%, la 6 femenina en un 43%, la 8 masculina un 13%, la 10 femenina en un 12%, la 12 masculina en un 35% y la 13 femenina en un 9%; búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en la muestra 1 masculina y 13 femenina en un 13%, en la 2 masculina y la 4 femenina en un 17%, la 3 femenina y la 8 masculina en un 19%, la 5 masculina en un 14%, la 6 femenina en un 11%, la 7 femenina y la 11 masculina en un 16%, la 9 masculina en un 15%, la 10 femenina en un 24%, la 12 masculina en un 10% y la 13 femenina en un 13%, la religión como afrontamiento de estrés es utilizada en la muestra masculina 1 y la 10 femenina en un 8%, la 2 masculina en un 28%, en la 3 femenina en un 24%, la 4 femenina en un 14%, la 5 masculina en un 21%, la 6 femenina en un 11%, la 7 femenina y la 11 masculina en un 15%, la 8 masculina en un 22%, la 9 masculina en un 16%, la 12 masculina en un 0% y la 13 femenina en un 19%.

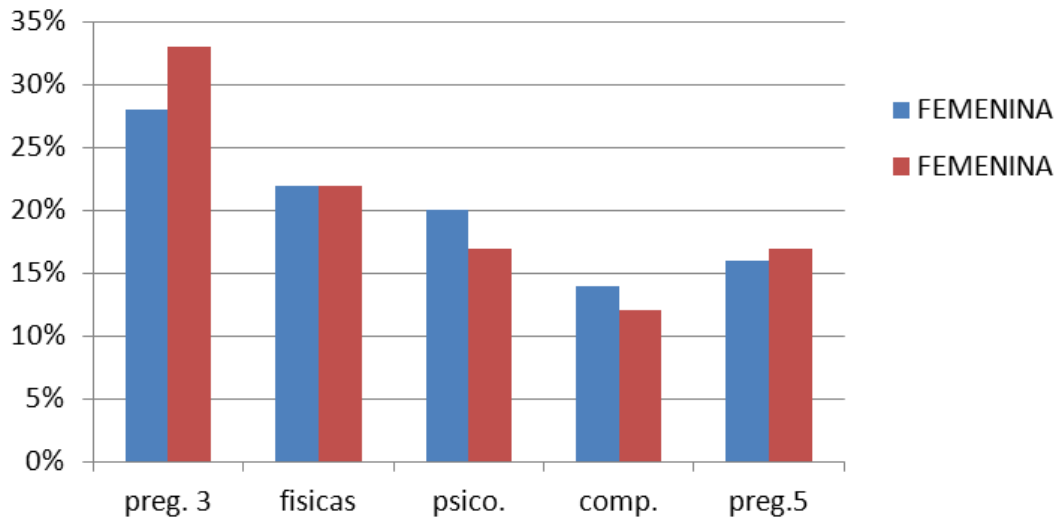
En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado es la focalización en la solución del problema, Reevaluación positiva, continuando con la evitación, búsqueda de apoyo social, luego la religión, seguido del auto focalización negativa, y finalmente la expresión emocional abierta.

## INSTRUMENTOS APLICADOS A DOCENTES



En la aplicación del ED-6 a dos docentes del departamento de medicina se refleja los siguientes datos; en la ansiedad la muestra 1 y 2 ambas femeninas con un percentil de 95% alto, la depresión la muestra 1 y 2 un percentil de 95% alto, las creencias des adaptativas la muestra 1 y 2 un percentil de 95% alto, las presiones la muestra 1 y 2 un percentil de 95% alto, la desmotivación la muestra 1 y 2 un percentil de 95% alto y el mal afrontamiento ambas muestras con un 95% alto. El ED6 como escala de medición de estrés docente refleja que los docentes del departamento de medicina ambas muestras femeninas 1 y 2 reflejan un nivel de estrés docente con diagnostico ALTO.

INVENTARIO SISCO DE ESTRES ACADEMICO ADAPTADO PARA  
PERCEPCION DOCENTE ACERCA DEL ESTRES DEL ESTUDIANTE  
UNIVERSITARIO  
DEPARTAMENTO DE MEDICINA



En la aplicación del instrumento sisco adaptado a 2 muestras del departamento de medicina se observa que el estrés de los estudiantes es causado por sobrecarga de tareas y el tipo de trabajo que les solicitan a los estudiantes, así también consideran que el estrés académico afecta a los estudiantes principalmente a nivel físico, seguido del psicológico, así también las estrategias para afrontar el estrés son una constante en los estudiantes de este departamento.

## **ANALISIS GENERAL DEL DEPARTAMENTO DE MEDICINA**

Al obtener los resultados de los instrumentos de recolección de datos PEPS-1, SISCO y CAE en las carreras de doctorado en medicina.

### **PEPS-1**

Con respecto al estilo de vida, en la aplicación del PEPS-1 a la carrera de doctorado en medicina; se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 226%, con un 140% por la muestra masculina y en la femenina por un 86%. En cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 116 % con un 69% la muestra masculina y la femenina un 47%.

### **SISCO**

En relación a los resultados del instrumento se obtiene; que los estudiantes de la carrera doctorado en medicina refleja que los principales estresores de los estudiantes son: la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de este departamento con un porcentaje total de 280%, en la muestra masculina con un 150% y en la femenina de 130%.

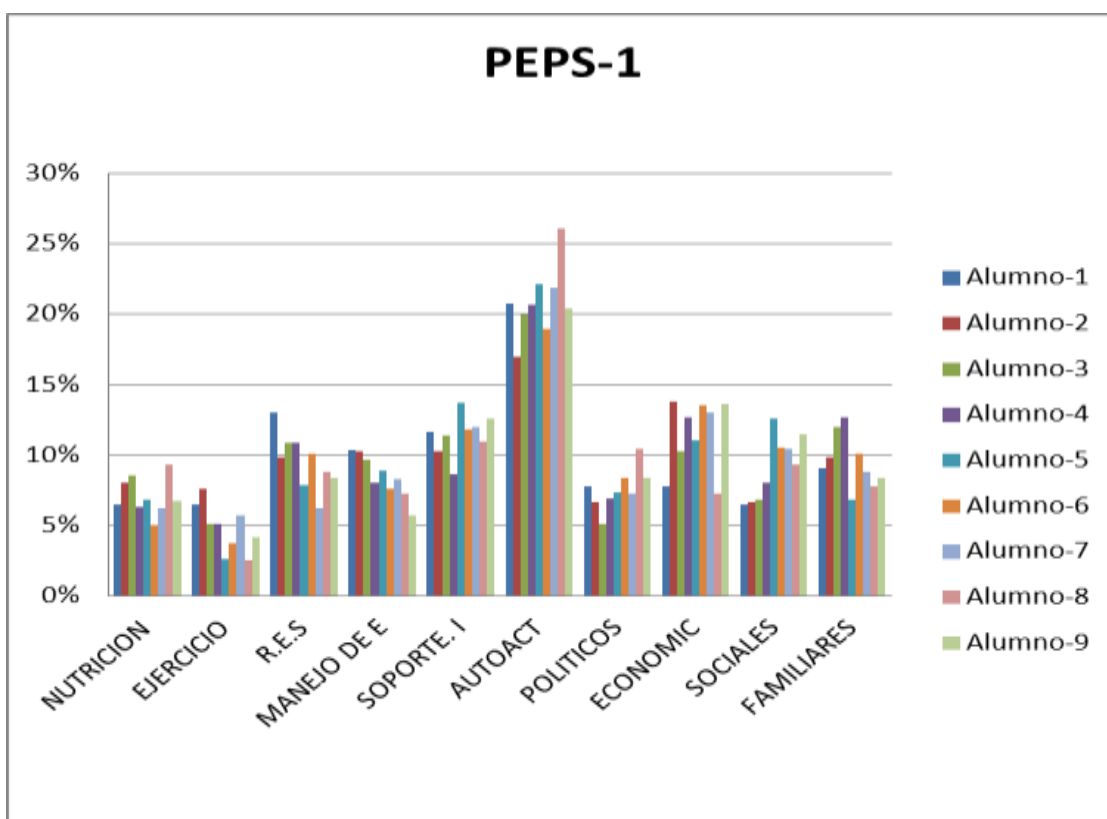
CAE (Cuestionario de Afrontamiento de Estrés) las herramientas utilizadas por los estudiantes de medicina son la focalización en la solución del problema con un total de 194, entre ellos un 118% en el sector masculino y un 76% en el femenino.

En conclusión el departamento de medicina reflejan que los alumnos en su estilo de vida utilizan la auto actualización como herramientas principal para su desarrollo personal, sin embargo se ven afectados con estrés académico debido a diversas condiciones, la de mayor influencia para el estrés para los estudiantes de este departamento tenemos las económicas, así como a nivel universitario por las características de la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo que representan dichas carreras, sin embargo el sector docente indica que las principales fuentes de estrés es la sobrecarga de trabajo

y las características que ellos solicitan del mismo, obviando su personalidad; para afrontar el estrés académico los estudiantes del departamento de medicina utilizan la focalización en la solución del problema. Cabe destacar que el ED-6 que evalúa el estrés docente refleja un diagnóstico con nivel ALTO de estrés, con niveles de presión, desmotivación y mal afrontamiento altos; lo que puede afectar directamente la actividad académica y la relación con el estudiante, es decir, las condicionantes particulares del estudiante antes mencionadas aunado a esto los niveles de estrés docente generan en esta carrera altos niveles de estrés académico en los estudiantes.

## DEPARTAMENTO DE CIENCIAS JURÍDICAS

### LICENCIATURA EN CIENCIAS JURÍDICAS

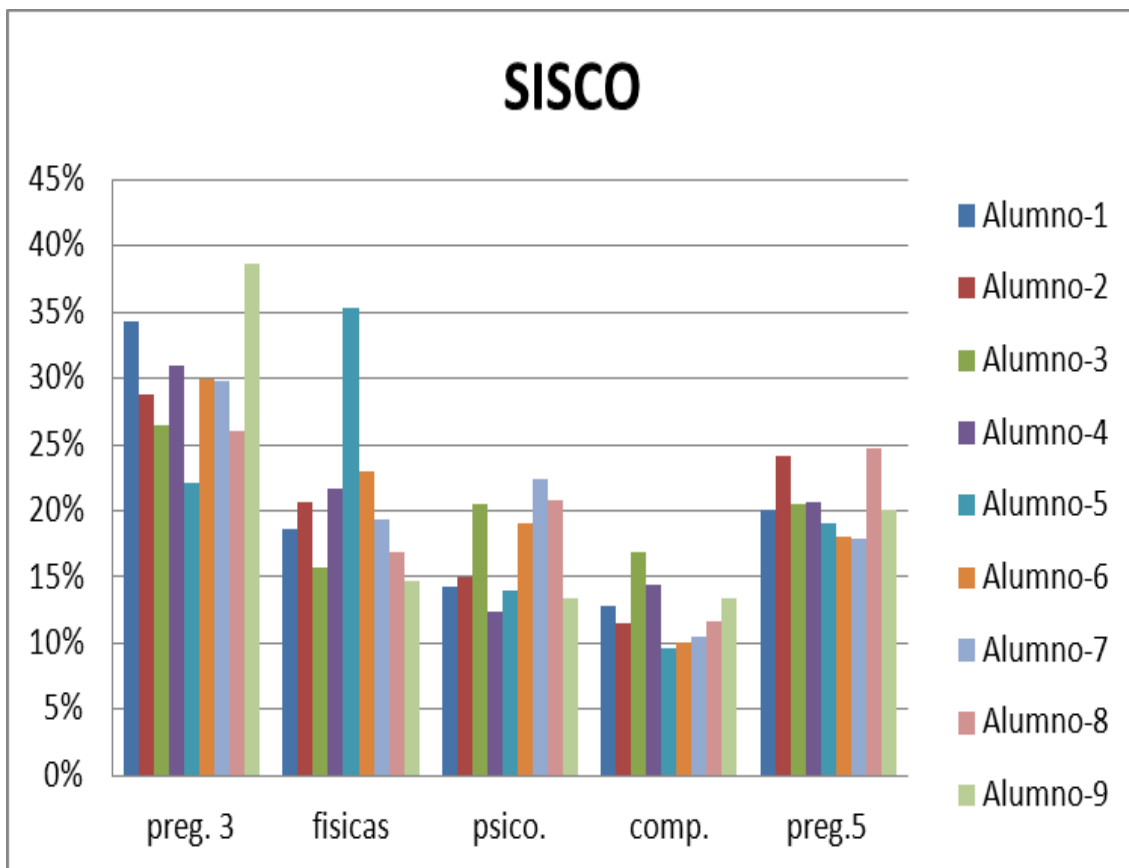


Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a 9 muestras correspondientes a la carrera licenciatura en Derecho; se obtiene que las muestras 1, 4 y 7 femenina con un 6%, la 2 femenino un 8%; la 3 y 8

masculino un 9%; la 5 femenino y la 9 masculino un 7%; en relación al indicador nutrición; se observa lo siguiente el ejercicio la muestra 1 femenino y la 7 masculino un 6%; la muestra 2 femenina con un 8%; la 3 masculino y la 4 y 5 femenino un 5%; la 5 femenino y la 8 masculino un 3%; y 9 femeninas con un 4%, la 6 femenina con un 3%, la 7 y 8 femenina con un 5%, la 10 masculina con un 8%. En los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que la muestra 1 femenina y 3 masculina con un 11%, la 2 ,4 femeninas con un 13%, la 5 y 8 femeninas con un 8%, la 6 femenina con un 7% la 7 femenina y 10 masculina con un 10%, y la 9 femenina con un 12%. El manejo de estrés sin embargo refleja en las muestras 1, 6 y 8 femeninas con un 6% la muestra 2, 5 y 9 femeninas y 3 masculina con un 8%, la 4 femenina con un 9%, la 7 femenina con un 7%, y la 10 masculina con un 10%. Soporte interpersonal en las muestras femeninas 1, 2, 5, 8, 9 con un 10%, la 3 y 10 masculina con un 11%, y la muestra 4, 6, 7 con un 13%. La auto actualización refleja en la muestra 1, 6 femenina y 10 masculina con un 21%, la 2 femenina un 15%, la 3 masculina y 5 femenina con un 22%, la 4, 7 y 8 femeninas con un 20%, y la 9 femenina con un 23%. En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos; los políticos en la muestras 1, 7 femeninas, la 2, 6 femenina en un 6%, las muestras 3, 10 masculina y 5 femenina con un 8%, la 4 y 9 femeninas un 5%, y la 8 femenina un 7%, luego los factores económicos en la muestra 1, 4 femeninas con un 11%, la 2 femenina y la 3 masculina con un 12%, la 5 femenina con un 14%, la 6 femenina con un 16%, la 7 femenina con un 8%, la 8 femenina con un 15%, la 9 femenina con un 10% y la 10 masculina con un 9%. El factor social la muestra femenina 1 un 10%; la 2, 5 y 9 femeninas un 11%, la muestra 3 masculina 8%, la muestra 4 y 7 femeninas 9%, la muestra 6 y 8 femeninas un 12% y la 10 masculina un 7%. El Factor Familiar indica que la muestra 1, 2 y 9 femeninas tiene un 11%, la 3 y 10 masculinas y 4 femenina tiene un 8%, la 5 femenina un 9%, la 6, 7 y 8 femeninas un 8%.

Es decir que el estilo de vida de los estudiante se basa en la auto actualización, seguido del soportarte interpersonal, la responsabilidad en salud, luego el manejo de estrés, luego nutrición y finalmente el ejercicio; Así también, que

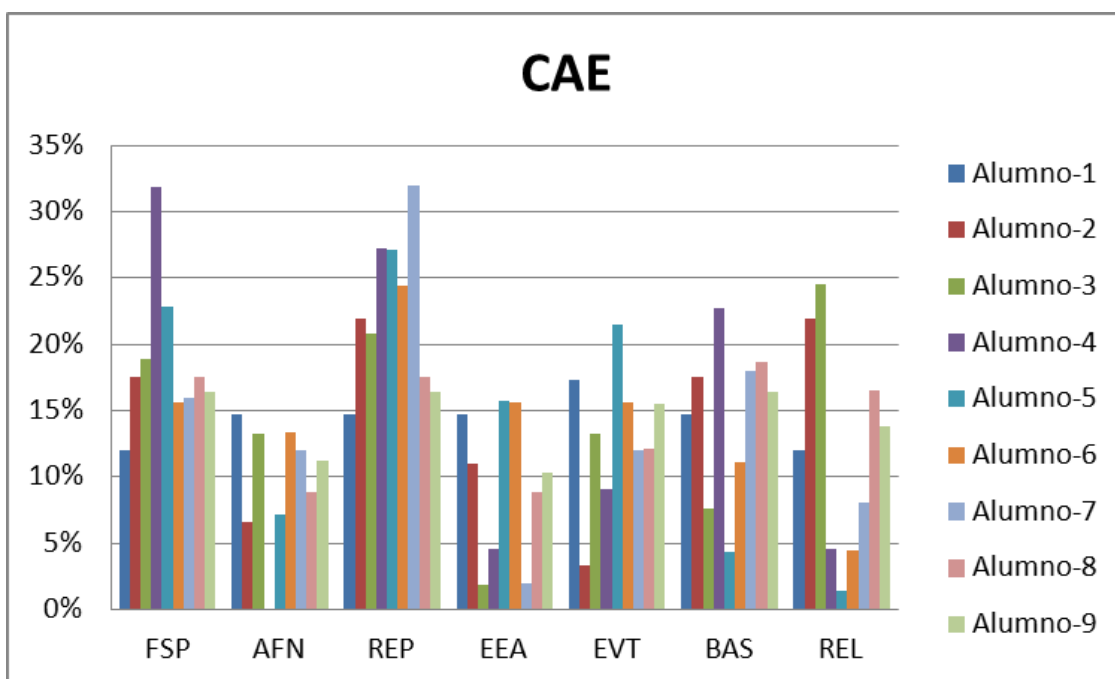
los factores con mayor incidencia en el estrés en los estudiantes tenemos; económicos, los sociales, familiares seguido de los políticos.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra femenina 1 un 30%; la 2 femenina refleja un 36%, la 3 y 10 masculina un 29%; la muestra 4 femenina un 23%, la 5 y 6 femenina un 31%; la 7 femenina un 27%, la 8 femenina un 33%; la 9 femenina un 32%, en cuanto a las reacciones físicas la muestra 1, 7 y 9 un 22%, la 2 femenina un 20%, la 3 masculina un 21%, la muestra 4 femenina un 18%, la 5 femenina reflejan un 19%; la 6 femenina un 17%, la 8 femenina un 23%; y la 10 masculina un 16%; en cuanto a las reacciones psicológicas la muestras femeninas 1, 7, 8 y 10 masculina un 17%; la muestra 2 femenina un 11%; la 3 masculina un 21%; la muestra femenina 4 un 18%, la 5 femenina un 19%; la 6 femenina un 16%; la 9 femenina un 14%; en cuanto a las reacciones comportamentales la muestra femenina 1, 2 y 8 con un 9%; la 3 masculina, la 5 y 6 femenina un 10%; la 4

femenina con un 17%; la 7 femenina un 11%; la 7 y 9 femenina un 11% y la 10 masculina con un 13%; en relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestras femeninas 1 y 5 un 21%; la 2 y 4 femenina un 24%; la 3 masculina un 20%; la 6 femenina un 26%; la 7 femenina un 23%, la 8 femenina un 17%, la 9 femenina un 22% y la 10 masculina un 25%.

En este sentido los factores los causantes del grado de estrés académico en la Licenciatura en Derecho son: la personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros reflejando que las consecuencia de estrés predominan en ambos generando consecuencias a nivel físico, seguida de las psicológicas y en menor incidencia nivel comportamental. Así también un porcentaje muy bajo en la utilización de estrategias de afrontamiento de estrés principalmente en el sexo masculino.

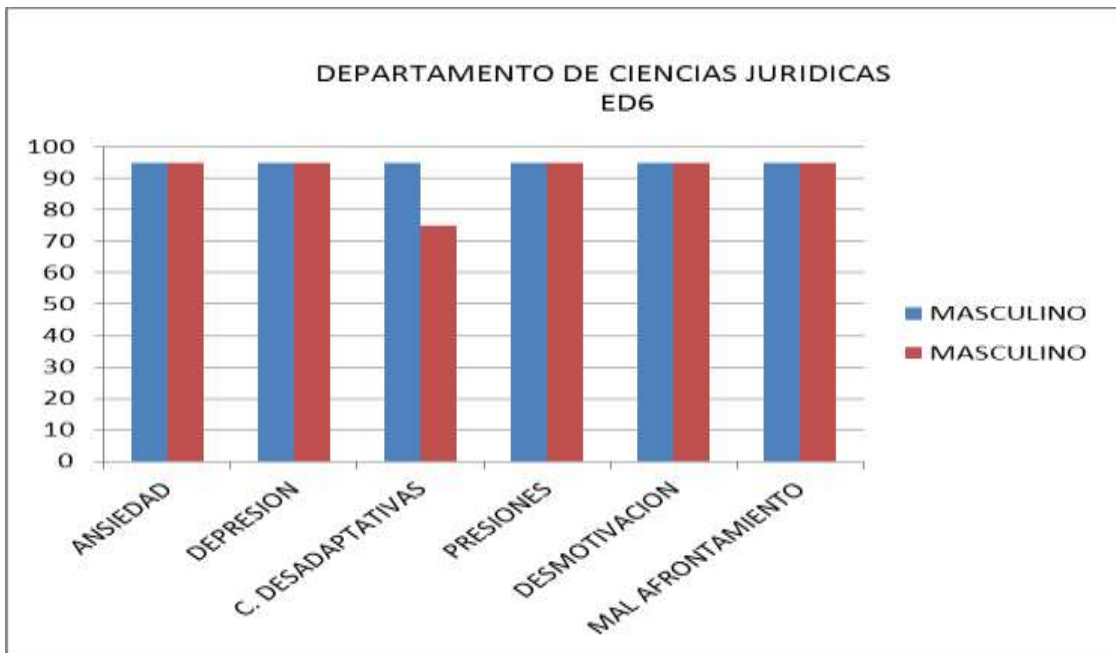


En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE) en la Licenciatura en Derecho, se denota que la muestra 1 femenina con un 12%; la 2 masculino y la 8 femenina un 18%; la 3 masculino con un 19%; la 4 femenina con un 32%; la 5 femenina con un 23%; la 6 masculino y la 7 y 9 femenina con un 16%; la 8 femenina con un 18%, utilizan la focalización en la solución

del problema (FSP). En cuanto a la auto focalización negativa se tiene que en la muestra 1 masculino un 15%; la 2 masculino y la 5 femenina un 7%; la 3 y 6 masculina un 13%; la 4 femenina un 0%; la 7 femenina un 12%; la 8 femenina un 9%; la 9 femenina un 11%; la reevaluación positiva (REP) en la muestra 1 masculino un 15%; en la muestra 2 masculino un 22%; la 3 masculino un 21%; y la 4 y 5 femenina en un 27%; la 6 femenina un 24%; la 7 femenina un 32%; el 8 femenina un 18% y la 9 femenino un 16%. En cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada en la muestra 1 masculino un 15%; la 2 masculino un 11%; la 3 masculino y 7 femenina un 2%; la 4 femenina un 5%; la 5 femenina y 6 masculino un 16%; la 8 femenina con un 9%; la 9 femenina un 10%; la evitación (EVT) es aplicada en la muestra 1 masculino en un 17%; la 2 masculino en un 3%; la 3 masculino un 13%; la 4 femenina en un 5%; la 5 femenina en un 21%; la 6 masculino y 9 femenina un 16%; la 7 y 8 femeninas en un 12%; en la búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en la muestra 1 masculino en un 15%; la 2 masculino y 7 femeninas un 18%; la 3 masculina un 8%; la 4 femenina en un 23%; la 5 femenina un 4%; la 6 masculino un 11%; la 8 femenina en un 19% y la 9 femenina un 19%; y la religión como afrontamiento de estrés es utilizada en la muestra masculino 1 un 12%, la 2 masculino 22%; la 3 masculina un 25%; la 4 femenina un 5%; la 5 femenina 1%; la 6 masculino un 4%; la 7 femenina un 8%; la 8 femenina un 16% y la 9 femenina un 14%.

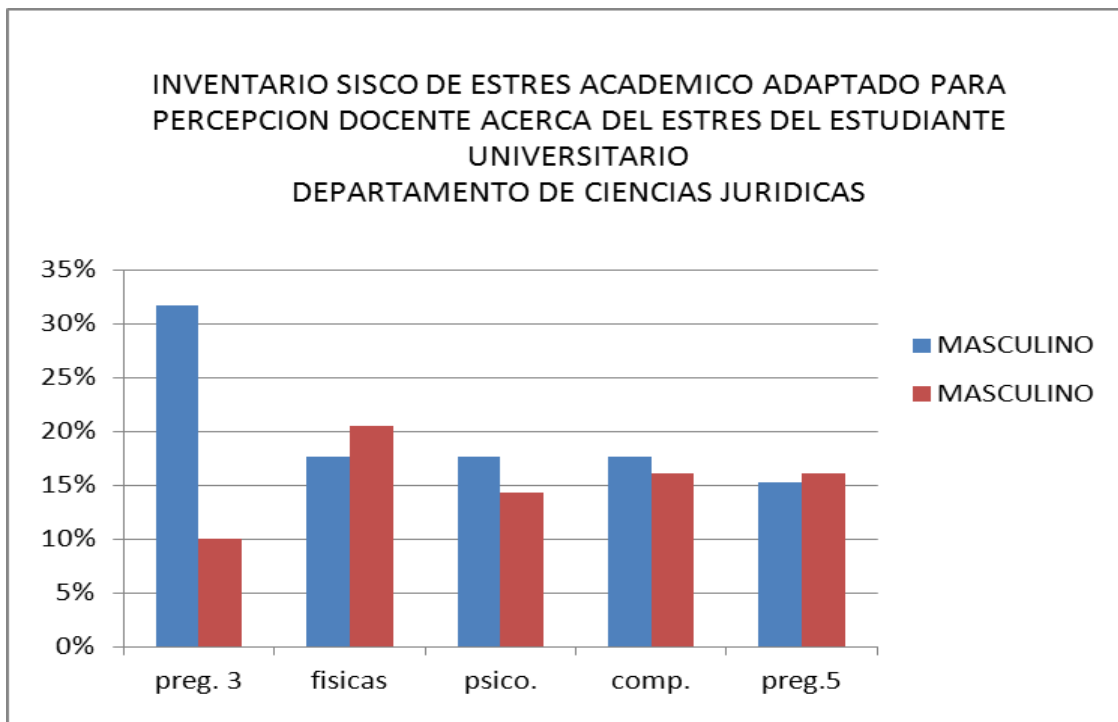
En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado es la religión, luego la focalización en la solución del problema, reevaluación búsqueda de apoyo social, continuando con la auto focalización negativa, la evitación, y finalmente la expresión emocional abierta.

## INSTRUMENTOS APLICADOS A DOCENTES



En la aplicación del ED-6 a dos docentes del departamento de Ciencias Jurídicas se refleja los siguientes datos; en la ansiedad la muestra 1 y 2 ambas masculinas con un percentil de 95% alto, la depresión la muestra 1 y 2 un percentil de 95% alto, las creencias des adaptativas la muestra 1 un percentil de 95% alto y la muestra 2 con un 75% moderado, las presiones la muestra 1 y 2 un percentil de 95% alto, la desmotivación la muestra 1 y 2 un percentil de 95% alto y el mal afrontamiento ambas muestras con un 95% alto.

El ED-6 como escala de medición de estrés docente refleja que los docentes del departamento de Ciencias Jurídicas ambas muestras masculinas 1 y 2 reflejan un nivel de estrés docente con diagnostico ALTO.



En la aplicación del instrumento sisco adaptado a 2 muestras del departamento de ciencias jurídicas se observa que la el estrés de los estudiantes es causado por sobrecarga de tareas y el tipo de trabajo que les solicitan a los estudiantes, según la muestra 1 masculina en contradicción con la muestra 2 masculina que refleja que la sobrecarga de tareas y el tipo de trabajo que les solicitan a los estudiantes no les causa estrés, así también consideran que el estrés académico afecta a los estudiantes principalmente a nivel físico, seguido del comportamental así también las estrategias para afrontar el estrés son una constante en los estudiantes de este departamento.

## **ANÁLISIS GENERAL DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS JURÍDICAS**

Al obtener los resultados de los instrumentos de recolección de datos PEPS-1, SISCO y CAE en las carreras de Licenciatura en Ciencias Jurídicas.

### **PEPS-1**

Con respecto al estilo de vida, en la aplicación del PEPS-1 a la carrera de Licenciatura en Ciencias Jurídicas; se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 188%, con un 88% por la muestra masculina y en la femenina por un 100%. En cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 104% con un 37% la muestra masculina y la femenina un 67%.

### **SISCO**

En relación a los resultados del instrumento se obtiene; que los estudiantes refleja que los principales estresores de los estudiantes son: la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de este departamento con un porcentaje total de 187%, con un 67% en la muestra masculina y en la femenina en un 120%.

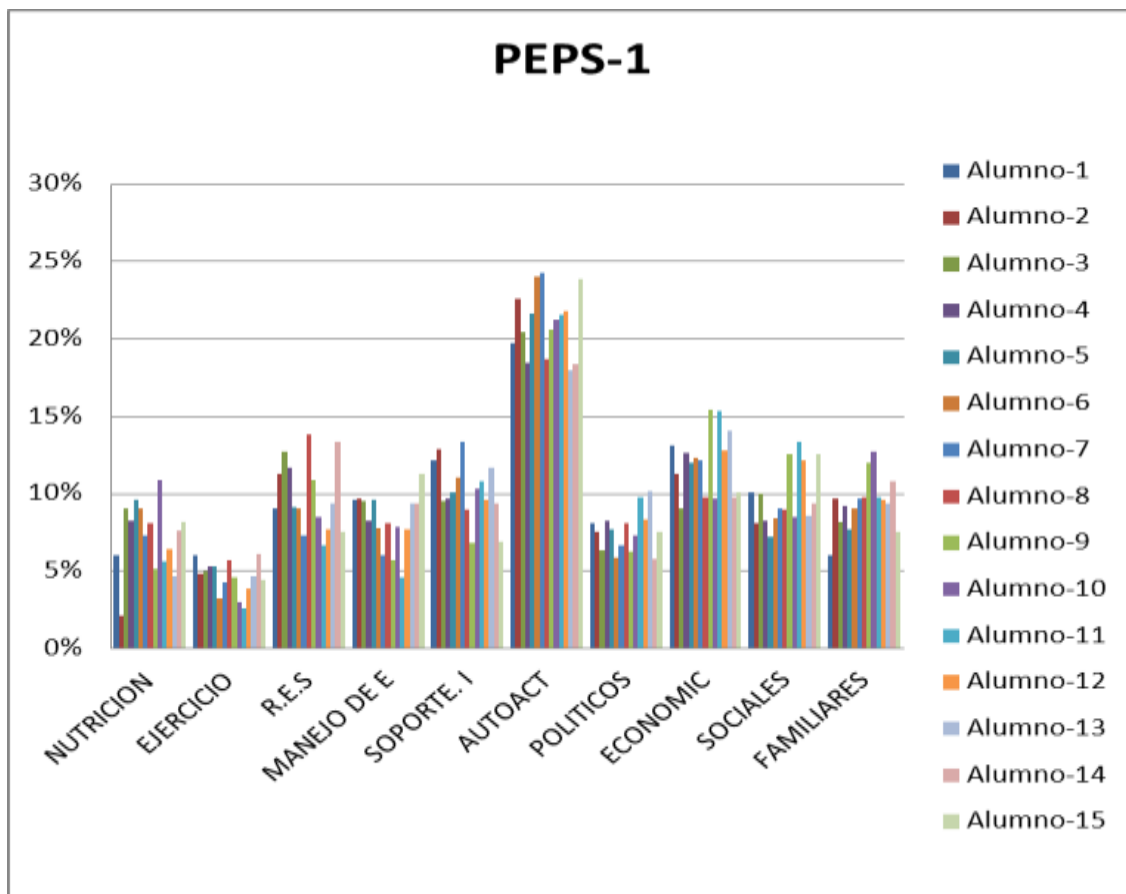
En cuanto a la aplicación del CAE (Cuestionario de Afrontamiento de Estrés) las herramientas utilizadas por los estudiantes es la reevaluación positiva con un total de 202%, entre ellos un 82% en el sector masculino y un 120% en el femenino.

En conclusión el departamento de ciencias jurídicas reflejan que los alumnos en su estilo de vida utilizan la auto actualización como herramientas principal para su desarrollo personal, sin embargo se ven afectados con estrés académico debido a diversas condiciones, la de mayor influencia para los estudiantes de este departamento tenemos las económicas, así como a nivel universitario por las características de la personalidad del docente y la

sobrecarga de trabajo que representan dicha carrera, sin embargo el sector docente indica que las principales fuentes de estrés es la sobrecarga de trabajo y las características que ellos solicitan del mismo, obviando su personalidad; para afrontar el estrés académico los estudiantes del departamento de Ciencias Jurídicas utilizan la reevaluación positiva. Cabe destacar que el ED-6 que evalúa el estrés docente refleja un diagnóstico con nivel ALTO de estrés, con niveles de presión, desmotivación y mal afrontamiento altos; lo que puede afectar directamente la actividad académica y la relación con el estudiante, es decir, las condicionantes particulares del estudiante antes mencionadas aunado a esto los niveles de estrés docente generan en esta carrera altos niveles de estrés académico en los estudiantes.

## DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y LETRAS

### LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PARA PRIMERO Y SEGUNDO CICLO



Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a 15 muestras correspondientes a la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación se obtiene que: las muestras 1 correspondiente al género masculino y las muestras 11, 12 del género masculino se obtiene que en nutrición 6%, en contraposición de la muestra 2 femenina con un 2%, la muestra 3 correspondiente al género masculino y la 6 con respecto al género femenino con un 9%, con respecto a la muestra femeninas 4, 8, 14, 15 obtuvieron un porcentaje igual a 8%, así mismo la muestra 5 femenina con un 10%, la muestra 7 femenina con un 7% y la muestra 9 y 13 del género femeninas con un 5%, y la 10 femenina con un 11%. En ejercicio se obtuvo que las muestras masculinas 1, 8 y la femenina 6 obtuvieron 6%, la muestras femeninas 2, 4, 5, 9, 13 y 3 correspondiente al género masculino obtuvieron

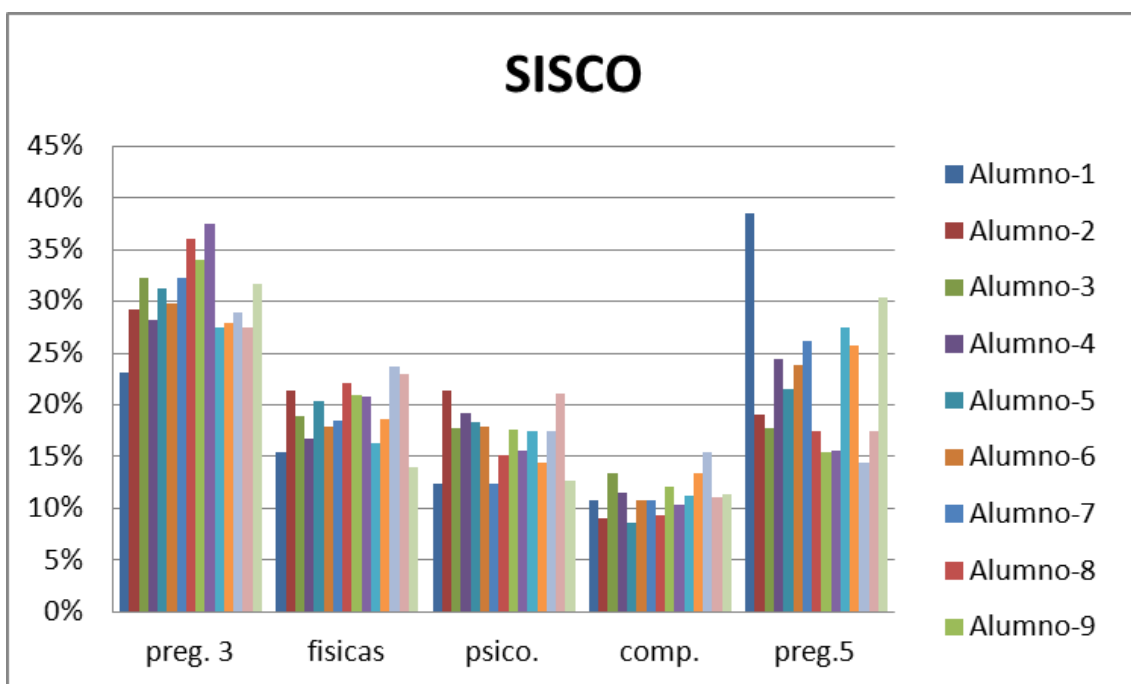
un 5%, así también las muestras femeninas 6, 10, 11 con un 3%, también la muestras femeninas 7, 12 y 15 con un 4% y la muestra 8 masculina y la 14 femenina con un 6%. En los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que la muestra masculina 1 y las femeninas 5, 6 y 13 obtuvieron un 9%, mientras que la muestra 2 y 9 femeninas un 11%, así también la muestra 3 masculina y 14 femeninas con un 13%, la muestra 4 femenina con un 12% y la muestra 7 y 11 con un 7%, también la muestra 8 con un 14%, al mismo tiempo la muestra 10, 12 y 15 con un 8%. En cuanto al manejo de estrés sin embargo se refleja en la muestra masculina 1, 3 y las femeninas 2, 5 obtuvieron un 10%, así también la muestras femeninas 4, 6, 8, 10 y 12 con un 8%, la muestra 5 femenina con un 10%, así mismo las muestras 7 y 9 femeninas con un 6%, la muestra femenina 8 con un 14%. En cuanto al soporte interpersonal tenemos como resultado que en las muestra masculina 1 y la femenina 13 obtuvieron 14%, la muestra 2 y 7 femeninas con un 13%, la 3 masculina y 4, 5, 10 y 12 femeninas un 10%, la muestra femeninas 6 y 11 con un 11%, la muestra 7 y 9 femeninas con un 7%, la muestra 11 femenina con un 5%, la 13 y 14 femeninas con un 9% y la 15 con un 11%. La auto actualización refleja en las muestras masculinas 1 y 3 un 20%, la muestras femeninas 2 un 23%, la muestra 4, 13 y 14 femeninas un 18%, la 5, 11, 12 femeninas un 22%, la 6, 7, 15 femeninas un 24%, 8 femenina un 19%, la 9 y 10 femeninas un 21%, la 11 y 12 femeninas un 22% .

En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos: los políticos en la muestra masculina 1 y las femeninas 2, 4, 5, 8, 11, 12 y 15 con un 8%, la muestra 3 masculina y las femeninas 6, 9, y 14 con un 6%, la muestra femeninas 7 y 10 con un 7%, la muestra 11 y 13 con un 10%; en cuanto a los factores económicos encontramos la muestra 1 masculina y las femeninas 4 y 12 obtuvieron un 13%, la muestra 2 femeninas un 11%, la 3 masculina un 9%, la 5, 6 y 7 femeninas un 12%, la 8, 10, 14 y 15 femeninas un 10%, la 9 y la 11 femeninas un 15% y la 13 femenina un 14% ; En el factor social se determinó que en cuanto al sexo masculino en las muestras 1 y 3 un 10%, la 2, 4, 6 y 10 femeninas un 8%, la 5 femenina un 7%, la 7, 8, 13 y 14 un femeninas un 9% y la 9, 11, 15 femeninas un 13% y la 12 femenina un

12%; en cuanto al factor familiar se obtuvo que en las muestra masculina 1 con un 6 %, la muestra 2, 7, 8, 11 y 12 femenina con un 10%, la 3 masculina 5 y 15 femeninas con un 8%, la muestra 4, 6 y 13 femeninas con un 9%, la muestra femenina 9 con un 12% y la muestra 10 femenina con un 13%. .

Es decir, que el estilo de vida de los estudiantes de ciencias de la educación se basa en el auto actualización, seguido de la responsabilidad en salud, luego el manejo de estrés, el soporte interpersonal, la nutrición y con un porcentaje más bajo el ejercicio en sus prioridades de estilo de vida.

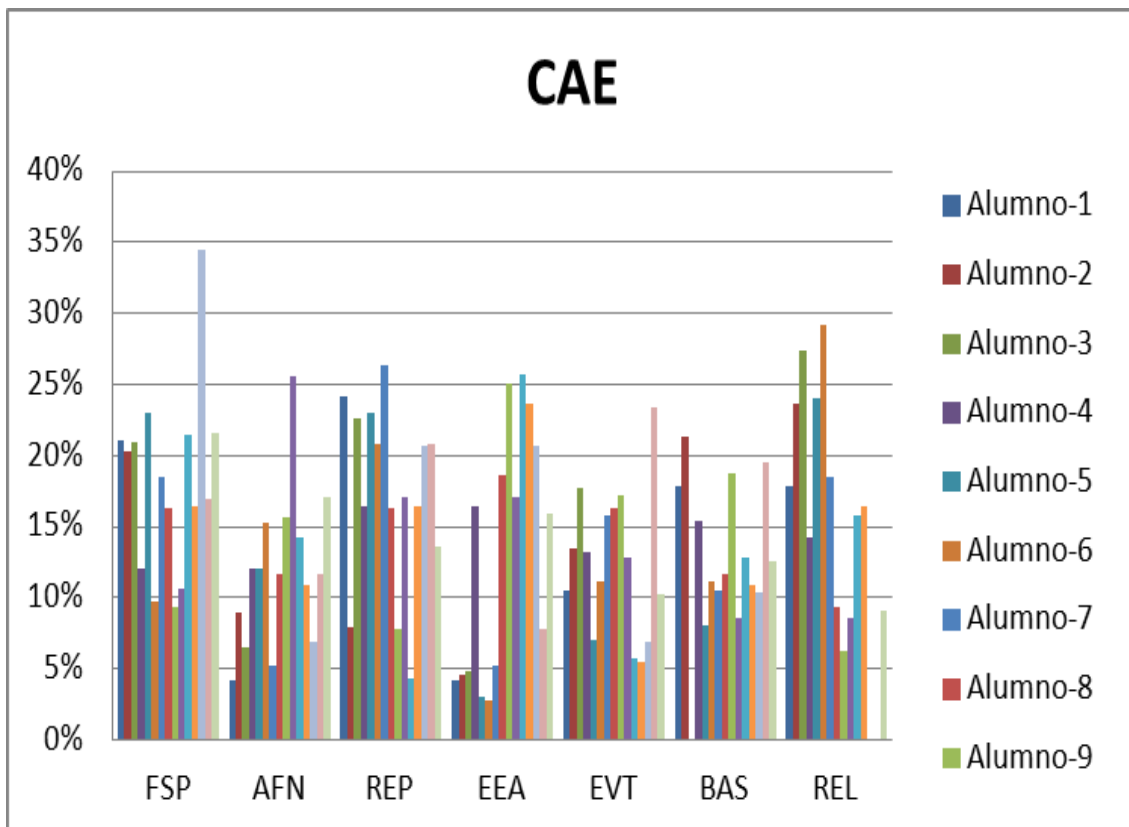
Así también en cuanto a los factores generadores de estrés el familiar el de mayor incidencia, luego los factores sociales, continuando con el factor económico y finalizando con el factor políticos como generadores de estrés en su estilo de vida.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés académico que vivencia, las muestras 1 masculina es de 23%, la 2, 13 femeninas 29%, la 3 masculina y 7,15 femeninas con 32%, la muestra 4, 11, 12 y 14 femeninas un 28%, la 5 femenina 31%, la 6 femenina un 30%, la 8 y 15 femeninas un 36%, la 9 femenina un 34% , la muestra 10 femenina un 38%, 13 femenina un 29%.

En cuanto a las reacciones físicas la muestras masculina 1 refleja un 15%, la 2, 9 y 10 femeninas un 21%, la 3 masculina y 12 femenina un 19%, la 4 femenina un 17%, la 5 femenina un 20%, la 6 y 7 femeninas un 18%, la 8 femenina un 22%, la 13 femenina un 24%, la 14 femenina un 23% y la muestra 15 femenina un 14%; en cuanto a los factores psicológicos la muestra masculina 1 y 7 femenina muestra un 12%, la 2 y 14 femeninas un 21%, la 3 masculina y 5, 6, 9 y 13 femeninas un 18%, la muestra 4 femenina un 19%, la femenina un 15%, la 10 femenina un 16%, la 12 un 14% y la 15 femenina un 13%. En cuanto a los factores comportamentales la muestra 1 masculina y 6, 7, 11, 14 y 15 femenina reflejan un 11%, la muestra 2, 5 y 8 femeninas un 9%, la 3 masculina y 12 femenina un 13%, la 4 y 9 femeninas un 12%, la 10 femenina un 10%, y 13 un 15%. En relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestra masculina 1 con un 38%, la muestra 2 femenina con un 19%, la 3 masculina con un 18%, la 4 y 6 femeninas con un 24%, la 5 femenina con un 22%, la 7 y 12 femeninas con un 26%, la 8 y 14 femeninas un 17%, la 9 femenina un 15%, la muestra 10 femenina un 16%, la 11 femenina un 28%, la 13 femenina denota un 14%, y la 15 femenina un 30%.

En este sentido el instrumento sisco aplicado a los estudiantes de ciencias de educación refleja que los factores que tienen mayor incidencia en el estrés académico son: la personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros reflejando que las consecuencia de estrés predominan en ambos géneros a nivel físicas, luego psicológica y en último lugar comportamentales y utilizando en un nivel bajo las estrategias de estrés.

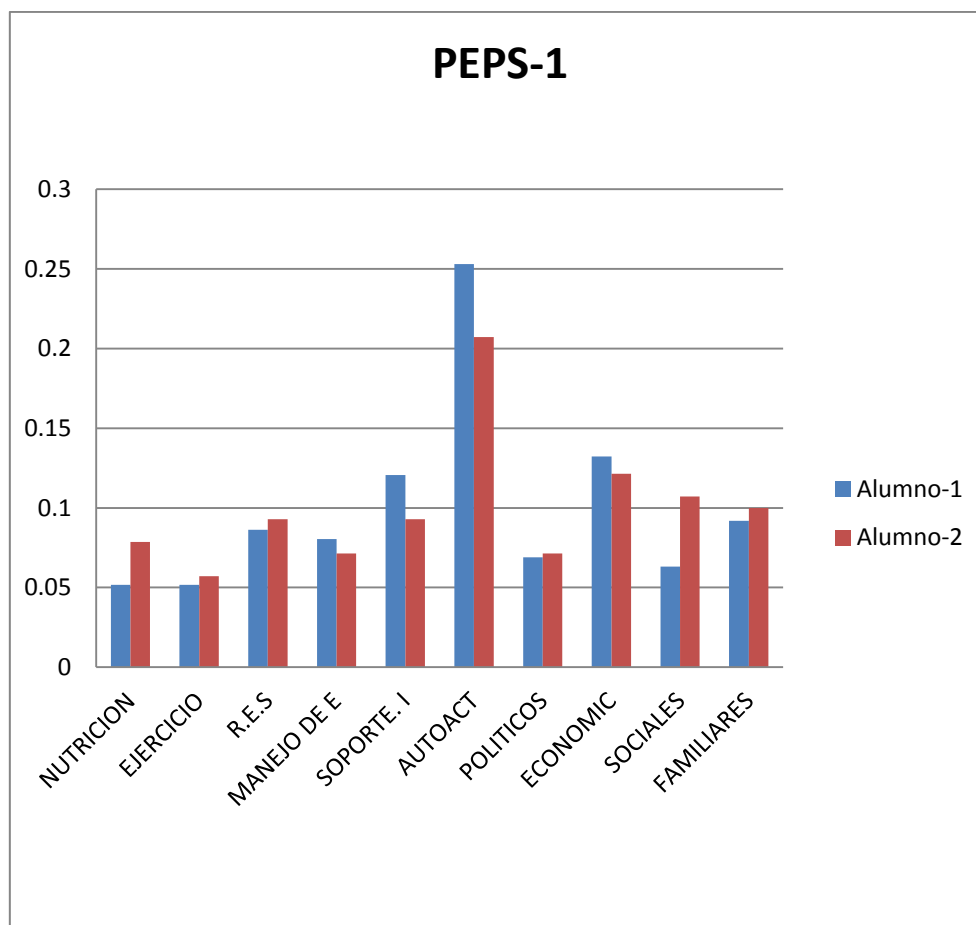


En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), en cuanto utiliza a la focalización en la solución del problema (FSP), se denota que las muestras masculinas 1, 3 y 11 femenina reflejan un 21%, la muestra 2 femenina con un 20%, la 4 femenina con un 12%, la 5 femenina con un 23%, la 6 femenina 10%, la 7 femenina un 18%, la 8 y 12 femenina un 16%, la 9 femenina un 9%, la 10 femenina un 11%, la 13 femenina un 34%, la 14 femenina un 17%, la 15 femenina un 22%, en cuanto a la auto focalización negativa (AFN) la muestra 1 correspondiente al género masculino expresa un 4%, así mismo la muestra la 2 femenina con un 9%, la 3 masculina con un 6%, la 4, 5, 8 y 14 femeninas con un 12%, la 6 femenina con un 15%, la 7 femenina con un 5%, la femenina con un 16%, la 10 femenina con un 26%, la 11 femenina con un 14%, la 12 femenina con un 11%, la 13 con un 7%, y la 15 femenina con un 17 %, así mismo la revaloración positiva la muestra 1 masculina refleja un 24%, la muestra 2 y 9 femenina 8%, la 3 masculina y 5 femenina un 23%, la 4, 8 y 12 femeninas con un 16%, la 6, 13 y 14 femeninas con un 21%, la 7 femenina un 26%, la 10 femenina un 17%, la 11 femenina un 4%, y la 15 con un 14%, así mismo con el factor de expresión emocional abierta (EEA ) la muestra 1 masculina y 2 femenina indican un 4%, la 3

masculina y la 7 femenina un 7%, la 4 y 15 femeninas un 16 %, la 5 y 6 femeninas un 3%, la 8 femeninas un 19%, la 9 femenina un 25%, la 10 femenina un 17%, la 11 femenina un 26%, la 12 femenina un 24%, la 13 femenina un 21%, y la 14 femenina un 8%, la evitación (EVT) la muestra 1 masculino y 6 femenina un 11%, la 2, 4 y 10 femeninas un 13%, la 3 masculina con un 18%, la 5 y 13 femeninas con un 7%, la 7 y 8 femenina con un 16%, la 9 femenina con un 17%, la 11 femenina con un 6% ,la 12 femenina con un 5%, la 14 femenina con un 23% y la 15 femenina con un 10%. En cuanto a la búsqueda de apoyo social (BAS) la muestra masculina 1 un 18%, la 2 femenina un 21%, la 3 masculina un 0%, la 4 femenina 15%, la 5 femenina un 8%, la 6, 7 y 12 femenina un 11%, la 8 femenina un 12%, la 9 y 14 femenina un 19%, la 10 femenina un 9%, la 11 y 15 femeninas, y la 13 femenina un 10% y la religión como afrontamiento de estrés es utilizada por la muestra 1 masculino y la 7 femenina con un 18%, la muestra 2 y 5 femeninas con un 24%, la 3 masculina con un 27%, la 4 femenina con un 14%, la 6 con un 29%, la 8, 10 y 15 femeninas con un 9%, la 9 femenina con un 6%, la 11 y 12 femeninas con un 16%, la 13 y 14 femeninas con un 0%.

En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado en los estudiantes es la focalización en la solución del problema, seguida de la revaloración positiva, continuando con la religión, la expresión emocional abierta luego con búsqueda de apoyo social, luego la evitación y en último lugar la autofocalización negativa.

## LICENCIATURA EN SOCIOLOGÍA

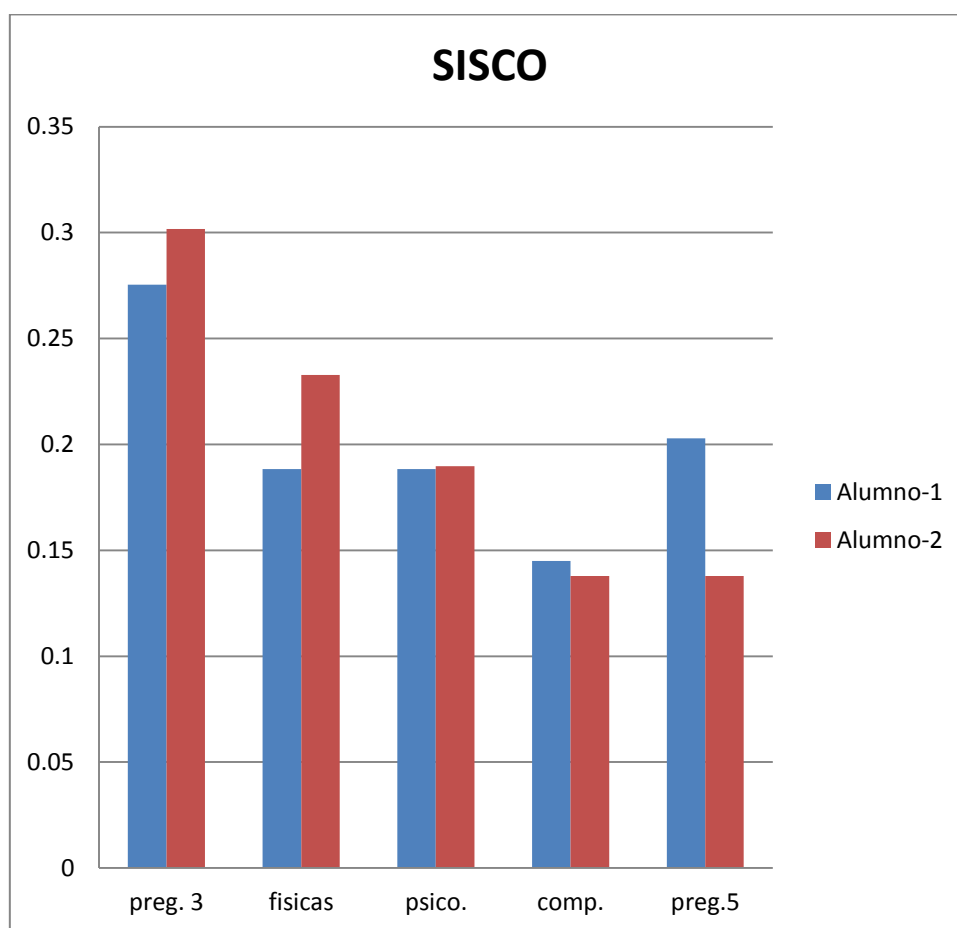


Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a dos muestras correspondientes a la carrera licenciatura en sociología se obtiene que; la muestra masculina obtiene en nutrición 5%, en contraposición de la muestra de sexo femenino que refleja un 8%. En ejercicio la muestra masculina obtiene 5% y la femenina 6%. En los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que ambas muestras reflejen 9%. El manejo de estrés sin embargo refleja en la muestra masculina un 8% y en la femenina un 7%. La auto actualización refleja en la muestra masculina un 25% y en la femenina un 21%.

En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos; los políticos con un 7% cada una, la muestra masculina refleja que el 13% son los factores económicos los que generan estrés en contraposición de la femenina que se encuentra en un 12%, los sociales se reflejan en el masculino con un 6% y femenino con un 11%, los familiares reflejan en el sector masculino un 9% y en el femenino un 10%, es decir, que los factores con

mayor incidencia en el estrés en la carrera licenciatura en sociología son los económicos, seguido de los familiares.

Es decir, que el estilo de vida de los estudiantes de sociología se basa en la auto actualización, seguido del soportarte interpersonal, teniendo mayor porcentaje la muestra masculina; así también reflejando un porcentaje muy bajo el factor de nutrición y el ejercicio indicando que no es prioridad en el estilo de vida principalmente en el género masculino; Así también, que los factores con mayor incidencia en el estrés en la carrera licenciatura en sociología son los económicos, seguido de los familiares luego sociales y políticos.



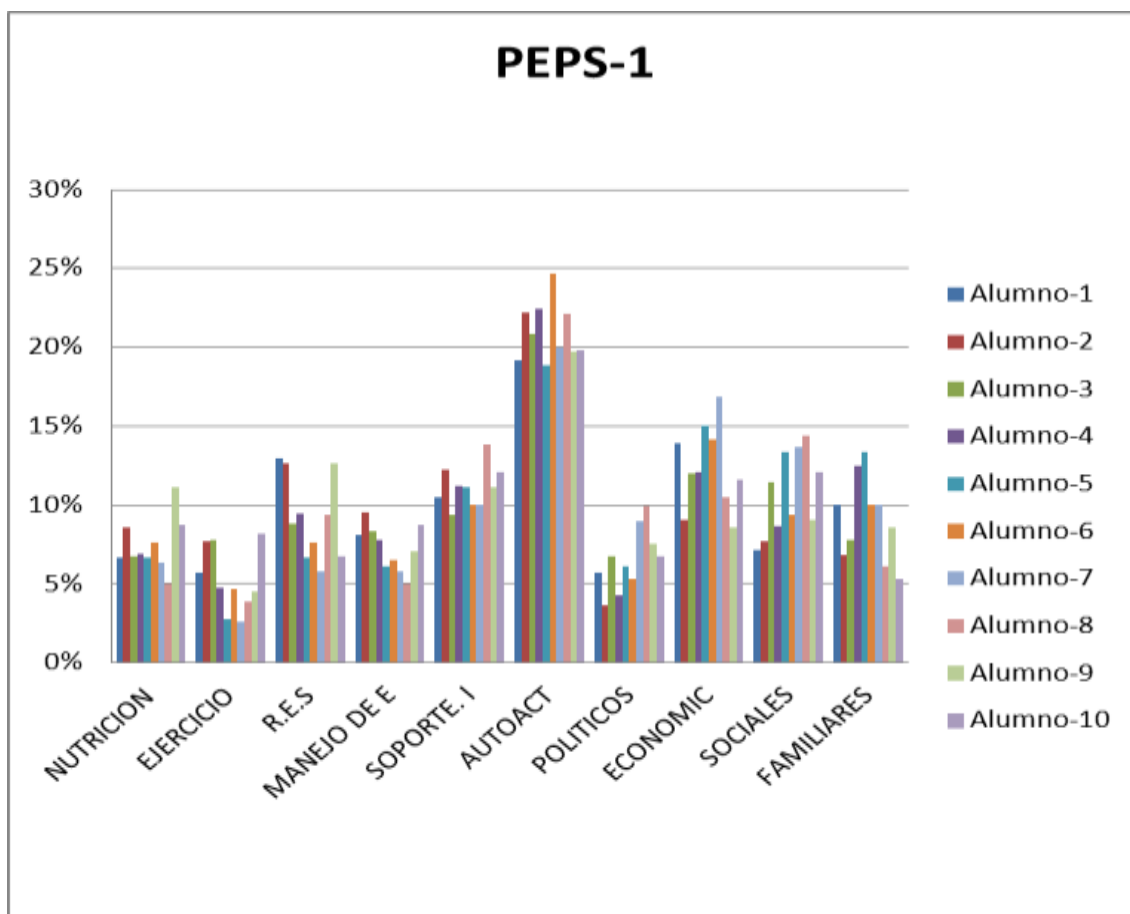
En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra masculina refleja un 28%, sin embargo la femenina un 30%, en cuanto a las reacciones físicas la muestra masculina las refleja en un 19% y la femenina en

un 23%, las reacciones psicológicas ambas muestras reflejan un 19%, al igual que las comportamentales con un 14% cada una, en relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestra masculina las utiliza en un 20%, a diferencia de la femenina con un 14%. En este sentido el sector femenino es el que refleja mayor estrés académico predominando en ambos géneros otros factores los causantes del grado de estrés académico como: personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros reflejando que las consecuencia de estrés predominan en ambos generosa nivel físico seguida de las psicológicas y en menor incidencia nivel comportamental. Así también un porcentaje muy bajo en la utilización de estrategias de afrontamiento de estrés principalmente en el sexo femenino.

En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), se denota que la muestra masculina en un 10% utiliza la focalización en la solución del problema (FSP), y la muestra femenina la utiliza en un 13%, en cuanto a la auto focalización negativa (AFN) la muestra masculina la aplica en un 15% y la femenina en un 16%, la reevaluación positiva (REP) es utilizada en un 12% por la muestra masculina a diferencia del 13% de la muestra femenina, en cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada por ambos en un 15%, la evitación (EVT) es aplicada en un 15% por la muestra masculina, en cambio por la femenina solo es aplicada en un 13%, la búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en un 18% por la muestra masculina y un 25% por la femenina, la religión como afrontamiento de estrés es utilizada en un 14% por la muestra masculina y un 6% por la femenina.

En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado por ambas muestras es la búsqueda de apoyo social, seguida de la autofocalización negativa luego la expresión emocional abierta, seguida de la evitación, continuando la reevaluación positiva, seguido de la focalización de solución del problema y predominando la religión en ambas muestras como último estrategia de afrontamiento de estrés.

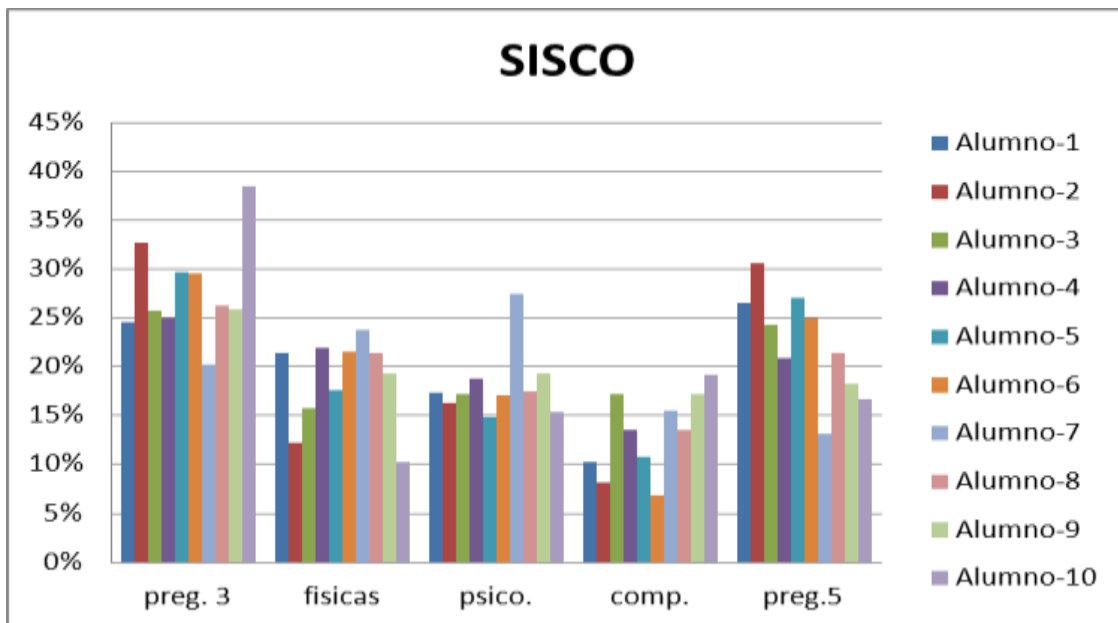
## LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA



Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a 10 muestras correspondientes a la carrera licenciatura en mercadeo internacional se obtiene que las muestras 1, 4, 5 femenina y 3 masculina un 7%, la 2 femenina y 10 masculina un 9%, la 6 masculino un 8%, la 7 femenina un 6%, la 8 femenina un 5%, y la 9 femenina un 11% en relación al indicador nutrición. Así también podemos observar los siguientes indicadores como: En ejercicio la muestra 1 femeninas con un 6%, la 2 femenina, 3 y 10 masculina con un 8%, la 4, 9 femenino y 6 masculino con un 5%, la 5 y 7 femenina con un 3%, la 8 femenina con un 4%. En los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que la muestra 1, 2, 9 femenina con un 13%, la 3 masculina 4 y 8 femeninas con un 9%, la 5 femenina 3 y 10 masculino con un 7%, la 6 masculino con un 8% la 7 femenina con un 6%. Manejo de estrés en las muestras femeninas 1,4 y 3 masculino con un 8% , 2 femenino con un 10%, la 5 y 7 femenina y la 6 masculino con un 6%, la 8 femenina con un 5%, la 9 femenina con un 7%, la 10 masculina con un 9%. Soporte interpersonal refleja en la muestra 1, 4, 5 y 9

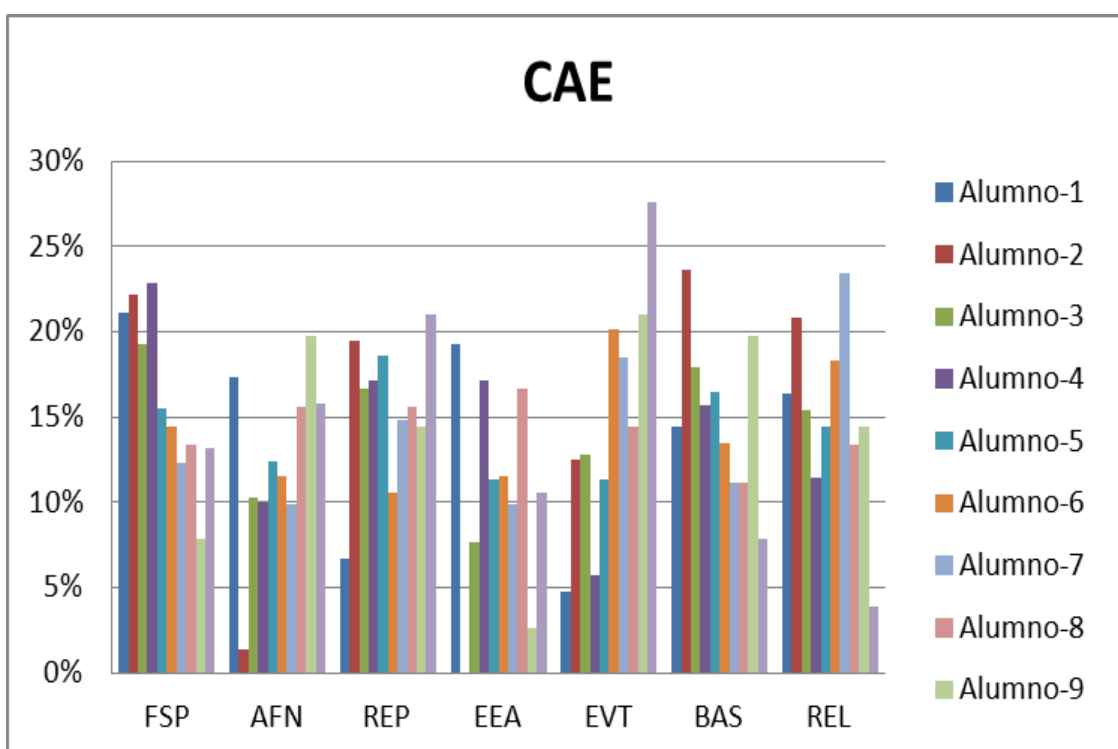
femenina con un 11%, la 2 femenina y la 10 masculino con un 12%, la 3 masculino con un 9%, la 6 masculino y la 7 femenina con un 10%, la 8 femenina con un 14%. En cuanto a auto actualización que generan el estrés encontramos; los políticos en la muestras 1, 5 femeninas con un 19%, la 2, 4, 8 femenina con un 22%, la 3 masculino con un 21%, la muestra 13 masculino con un 5%, la 14 femeninas con un 10%. Luego los políticos en la muestra 1, 5 femeninas con un 6%, la 2 y 4 femenina con un 4%, la 3 y 10 masculino con un 7%, la 6 masculina con un 5%, la 7 femenina con un 9%, la 8 femenina con un 10%, y 9 femenina con un 85%. El factor económico la muestra femenina 1 y la masculino 6 con un 14%, la 2 y 9 femenina con un 9%, en la 3 y 10 masculino y la 4 femenina con un 12%, la 5 femenina con un 15%, la 7 femenina con un 17%, y la 8 femenina con un 10%. En el factor social en la muestra 1 femenina con un 7%, la 2 femenina con un 8%, 3 masculino con un 11%, la 4, 6, 9 femenina con un 9%, la 5 femenina con un 13%, la 7 y 8 femenina con un 14%, y la 10 masculino con un 12%. En el factor familiar en la muestra 1 y 7 femenina y la 6 masculino con un 10%, la 2 femenina con un 7%, la 3 masculina con un 8%, la 4 y 5 femenina con un 13%, la 8 femenina con un 6%, 9 femenina con un 6%, 9 femenina con un 9%, 10 masculina con un 5%.

Es decir, que el estilo de vida de los estudiante se basa en la auto actualización, seguido del soportarte interpersonal, la responsabilidad en salud, luego la nutrición, el manejo de estrés y finalmente el ejercicio; Así también, que los factores con mayor incidencia en el estrés en los estudiantes tenemos; económicos, los sociales, familiares seguido de los políticos.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra 1 femenina refleja un 24%, sin embargo la femenina 2 un 33%, la 3 masculino y 8, 9 femenina refleja un 26%, la 4 femenina un 25%, la 5 femenina y 6 masculino un 30%, la 7 femenina un 20%, la 10 masculina un 38%. En cuanto a las reacciones físicas la muestra femenina 1, 8 reflejan un 21%, la 2 femenina con un 12%, 3 masculino con un 16%, la 4 femenina y la 6 masculino con un 22%, la 5 femenina con un 18%, la 7 femenina con un 24%, la 9 femenina con un 19%, la 10 masculina con un 10%. Las reacciones psicológicas la muestras femenina 1, 8 y la masculino 3, 6 con un 17%, la 2 femenina con un 16%, la 4, 9 femenina con un 19%, la 5 femenina y 12 masculina con un 15%, y la 7 femenina con un 27%. En cuanto a las reacciones comportamentales la muestra femenina 1 con un 10%, la 2 femenina con un 8%, la 3 masculino y la 9 femenina con un 17%, la 4, 8 femenina con un 14%, la 5 femenina con un 11%, la 6 masculino con un 7%, la 7 femenina con un 15%, y la 10 masculina con un 19%. En relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestras femenina 1 y 5 las utiliza en un 27%, la 2 femenina en un 31%, la 3 masculino en un 24%, la 4,8 femenina en un 21%, la 6 masculino en un 25%, la 7 femenina en un 13%, la 9 femenina en un 18%, la 10 masculino en un 17%.

En este sentido los factores los causantes del grado de estrés académico son: la personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros reflejando que las consecuencia de estrés predominan en ambos géneros a nivel físico seguida de las psicológicas y en menor incidencia nivel comportamental. Así también un porcentaje muy bajo en la utilización de estrategias de afrontamiento.

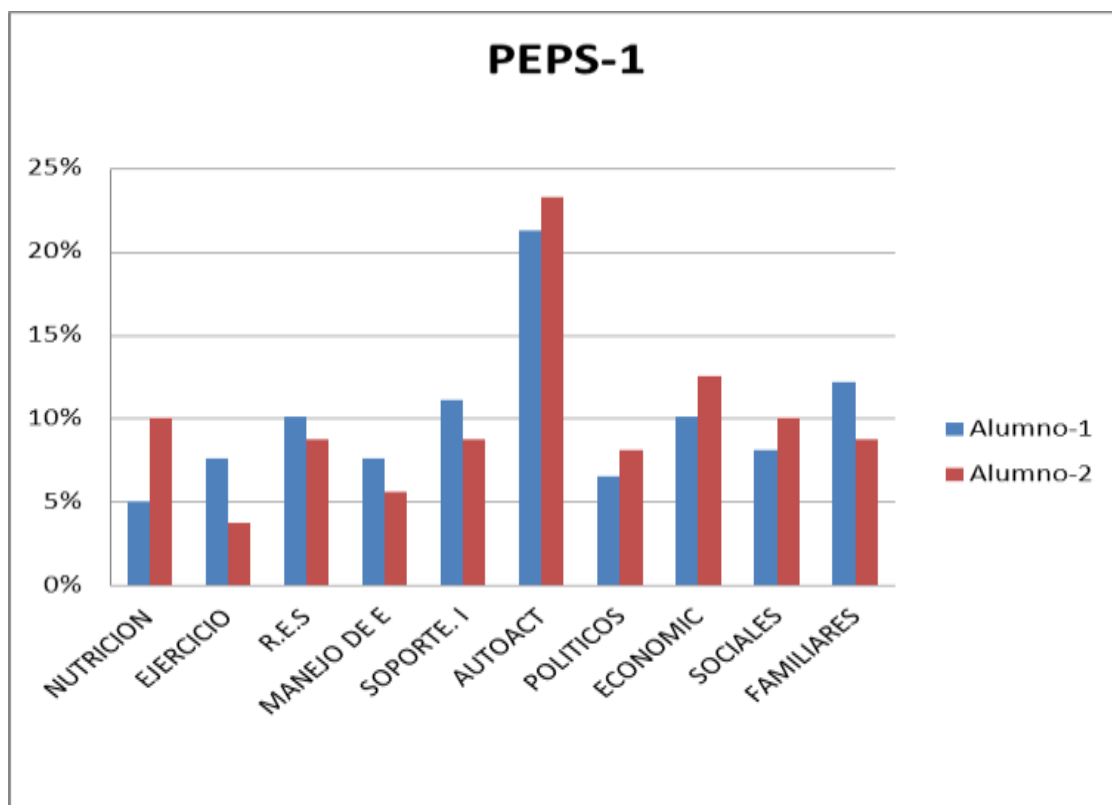


En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), se denota que la muestra 1 femenina con un 21%, la 2 femenina con un 22%, la 3 masculino con un 19%, la 4 femenina con un 23%, la 5 femenina con un 15%, la 6 masculino con un 14%, la 7 femenina con un 12%, la 8 femenina y la 10 masculino con un 13% y la 9 femenina con un 8%; utilizan la focalización en la solución del problema (FSP). En cuanto a la auto focalización negativa se tiene que en la muestra 1 femenina en un 17%, en la 2 femenina con un 1%, la 3 masculino y 4, 7 femenina con un 10%, la 5 femenina y 6 masculino con un 16%, la 9 femenina con un 20%; la reevaluación positiva (REP) en la muestra 1 femenina en un 7%, 2 y 5 femenina en un 19%, la 3 masculino y 4

femenina con un 17%, la 6 masculino con un 11%, la 7 femenina con un 15%, la 8 femenina con un 16%, la 9 femenina con un 14% y la 10 masculino con un 21%; En cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada en la muestras 1 femenina en un 19%, en la 2 femenina en un 0%, en la 3 masculino en un 8% en la 4 y 8 femenina en un 17%, en la 5 femenina y la 10 masculino en un 11%, en la 6 masculino en un 12%, en la 7 femenina en un 10%, y en la 9 femenina en un 3%; la evitación (EVT) es aplicada en la muestra 1 femenina en un 5%, la 2 femenina y 3 masculino en un 13%, la 4 femenina en un 6%, la 5 femenina en un 11% , la 6 masculino en un 20%, la 7 femenina un 19%, la 8 femenina en un 14%, la 9 femenina en un 21%, la 10 masculino en un 28%; búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en la muestra 1 femenina en un 14%, en la 2 femenina en un 24%, la 3 masculino en un 18%, la 4, 5 femenina en un 16%, la 6 masculino en un 13%, la 7, 8 femenina en un 11%, la 9 femenina en un 20% , la 10 masculina en un 8%; la religión como afrontamiento de estrés (REL) es utilizada en la muestra femenina 1 en un 16%, la 2 femenina en un 21%, en la 3 masculino en un 15%, la 4 femenina en un 11%, la 5 y 9 femenina en un 14%, la 6 masculino en un 18%, la 7 femenina en un 23%, la 8 femenina en un 13%, la 10 masculino en un 4%.

En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado es la focalización en la solución del problema, seguido del auto focalización negativa, Reevaluación positiva, evitación, búsqueda de apoyo social luego la religión y finalmente la expresión emocional abierta.

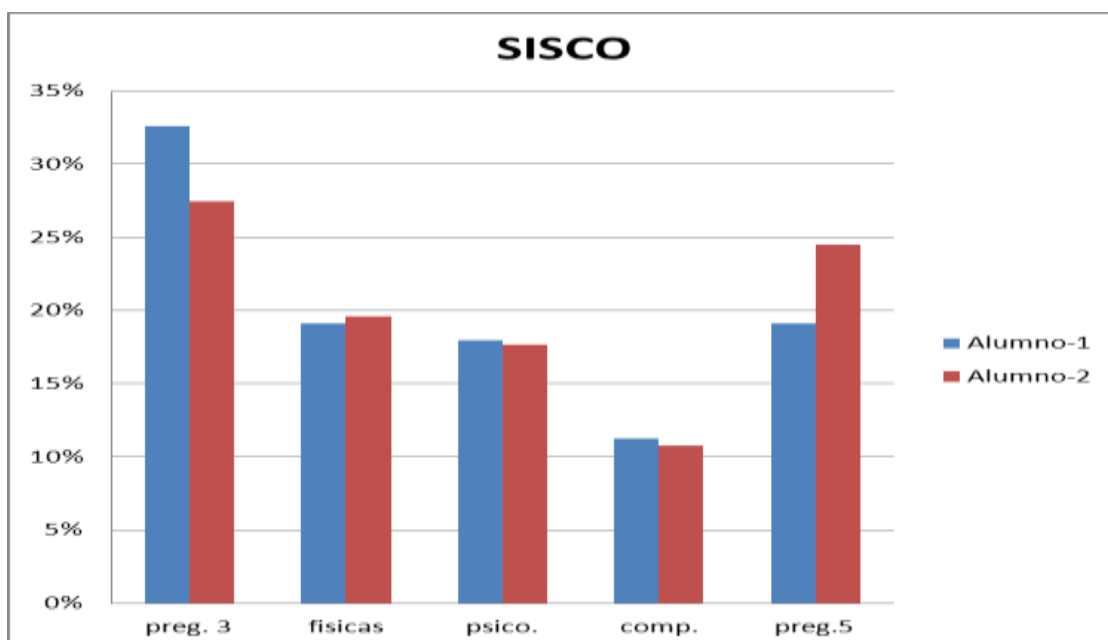
## LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL LENGUAJE Y LITERATURA



Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a dos muestras correspondientes a la carrera licenciatura en lenguaje y literatura se obtiene que; la muestra femenina obtiene en nutrición 5%, en contraposición de la muestra de sexo masculino que refleja un 10%. En ejercicio la muestra femenina obtiene 8% y la masculina un 4%. En los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que la muestra femenina obtuviera un 8% y la masculino un 6%. El manejo de estrés sin embargo refleja en la muestra femenina un 8% y en masculino un 6%, así también en el factor de soporte intelectual la muestra 1 femenina con un 11% y la muestra 2 masculino con un 9%. La auto actualización refleja en la muestra femenina un 21% y en la masculino un 23%. En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos; los políticos con un 7% en la muestra femenina y la masculino un 8%.

Es decir, que el estilo de vida de los estudiante de licenciatura en lenguaje y literatura se basa en la auto actualización, teniendo mayor porcentaje la muestra masculino, seguido del soportarte interpersonal, la responsabilidad en salud la nutrición el manejo de estrés y el ejercicio; Así también, que los

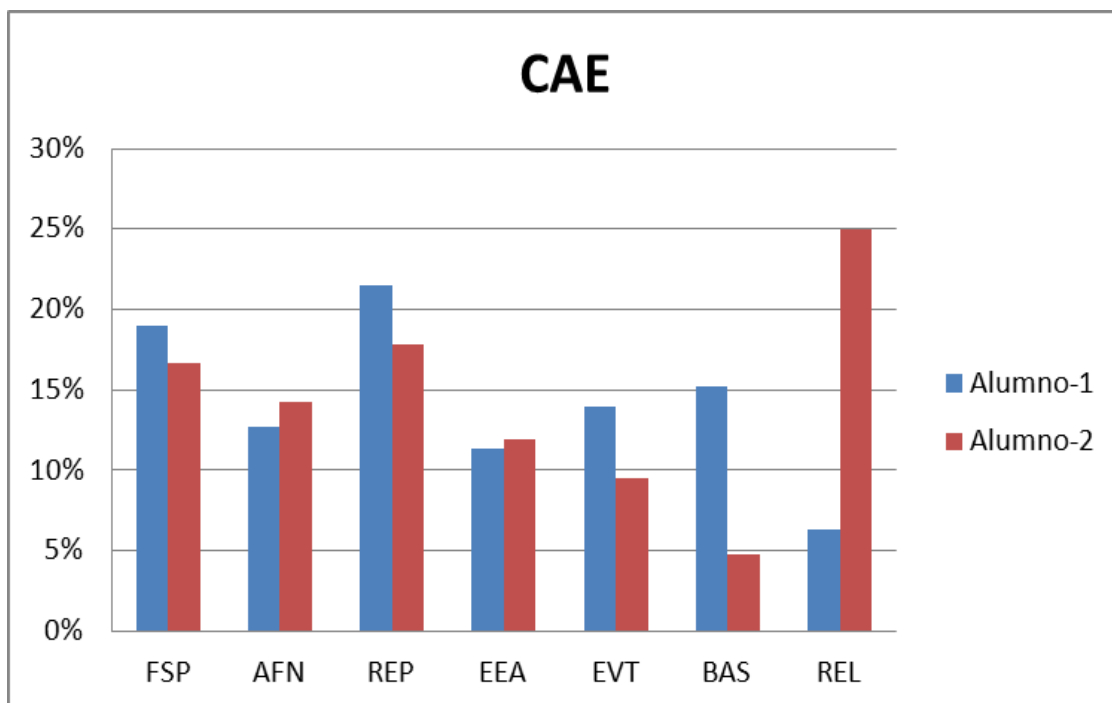
factores con mayor incidencia en el estrés en la carrera Lic. En lenguaje y literatura tenemos; los económicos, seguido de los familiares luego sociales y políticos



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra femenina refleja un 33%, sin embargo la masculino un 27%, en cuanto a las reacciones físicas la muestra femenina las refleja en un 19% y la masculino un en un 20%, las reacciones psicológicas ambas muestras reflejan un 18%, al igual que las comportamentales con un 11% cada una, en relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestra femenina las utiliza en un 19%, a diferencia de la masculino con un 25%.

En este sentido el sector femenino es el que refleja mayor estrés académico predominando en ambos géneros otros factores los causantes del grado de estrés académico como: personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros reflejando que las consecuencia de estrés predominan en ambos generosa nivel físico seguida de las psicológicas y en menor incidencia nivel comportamental . Así también un

porcentaje muy bajo en la utilización de estrategias de afrontamiento de estrés principalmente en el sexo femenino.

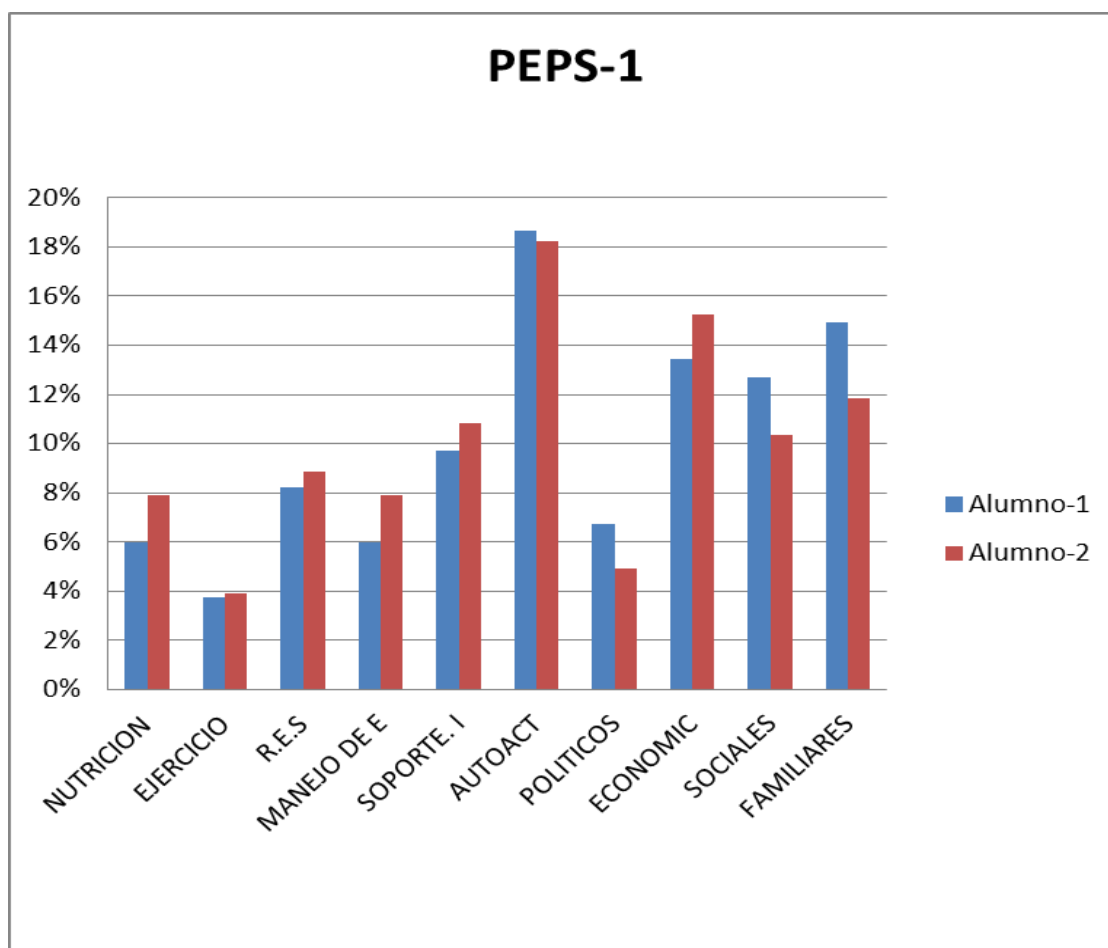


En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), se denota que la muestra femenina en un 19% utiliza la focalización en la solución del problema (FSP), y la muestra masculino la utiliza en un 17%, en cuanto a la auto focalización negativa (AFN) la muestra femenina la aplica en un 13% y la masculino en un 14%, la reevaluación positiva (REP) es utilizada en un 22% por la muestra femenina a diferencia del 18% de la muestra masculino, en cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada en un 11% por la muestra femenina y en un 12% por la muestra masculina, la evitación (EVT) es aplicada en un 14% por la muestra femenina, en cambio por la masculino solo es aplicada en un 10%, la búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en un 15% por la muestra femenina y un 5% por la masculino, la religión como afrontamiento de estrés es utilizada en un 6% por la muestra femenina y un 25% por la masculino.

En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado por ambas muestras es la reevaluación positiva seguido de la focalización de solución del problema luego la búsqueda de apoyo social,

seguida de la evitación así como la expresión emocional abierta la religión y la búsqueda de apoyo social .

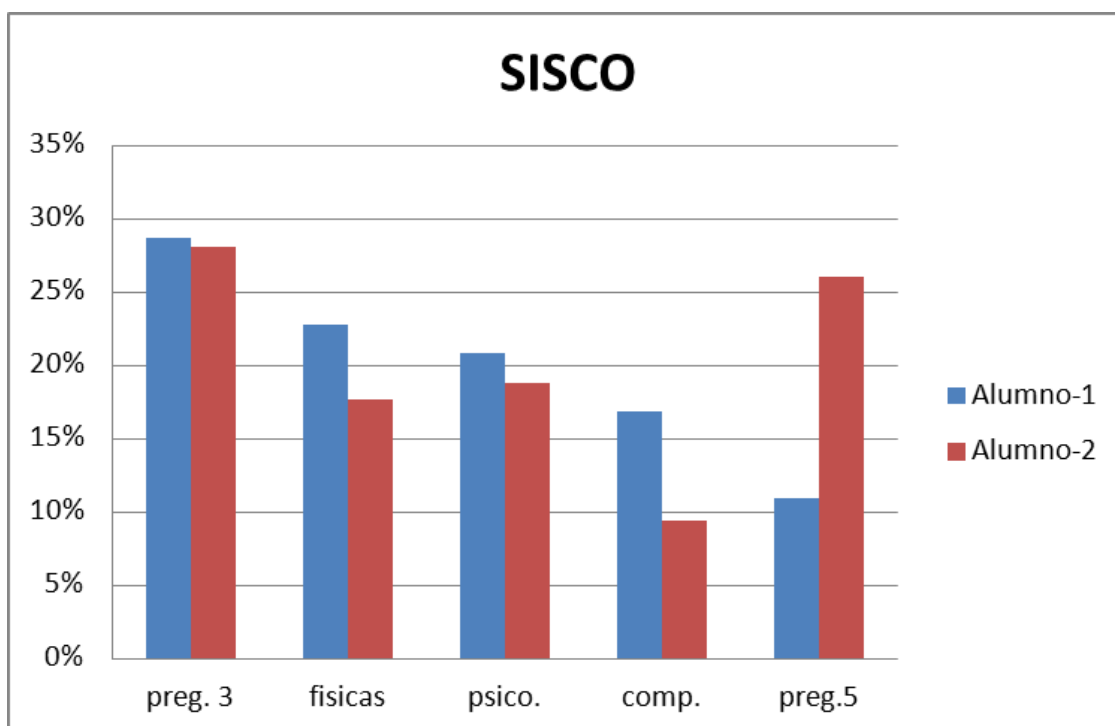
### PROFESORADO EN EDUCACIÓN BÁSICA PARA PRIMERO Y SEGUNDO CICLO



Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a 2 muestras correspondientes a la carrera profesorado en educación básica se obtiene que; la muestra femenina obtiene en nutrición 6%, en contraposición de la muestra de sexo masculino que refleja un 8%. En ejercicio ambas muestras obtienen un 4%. En los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que la muestra femenina obtuviera un 8% y masculino un 9%. El manejo de estrés sin embargo refleja en la muestra femenina un 6% y en masculino un 8%, luego el soporte interpersonal con un 10% la muestra femenina y masculino con un 11%, La auto actualización refleja en la muestra femenina un 19% y en la masculino un 18%. En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos; los políticos con un 7% en la muestra femenina y

masculino un 5%, luego los factores económicos con un 13% la muestra femenina y un 15% masculino, el factor social la muestra femenina un 13% y masculino con un 10%, y en el factor familiar la muestra femenina con un 15% y masculino con un 12%.

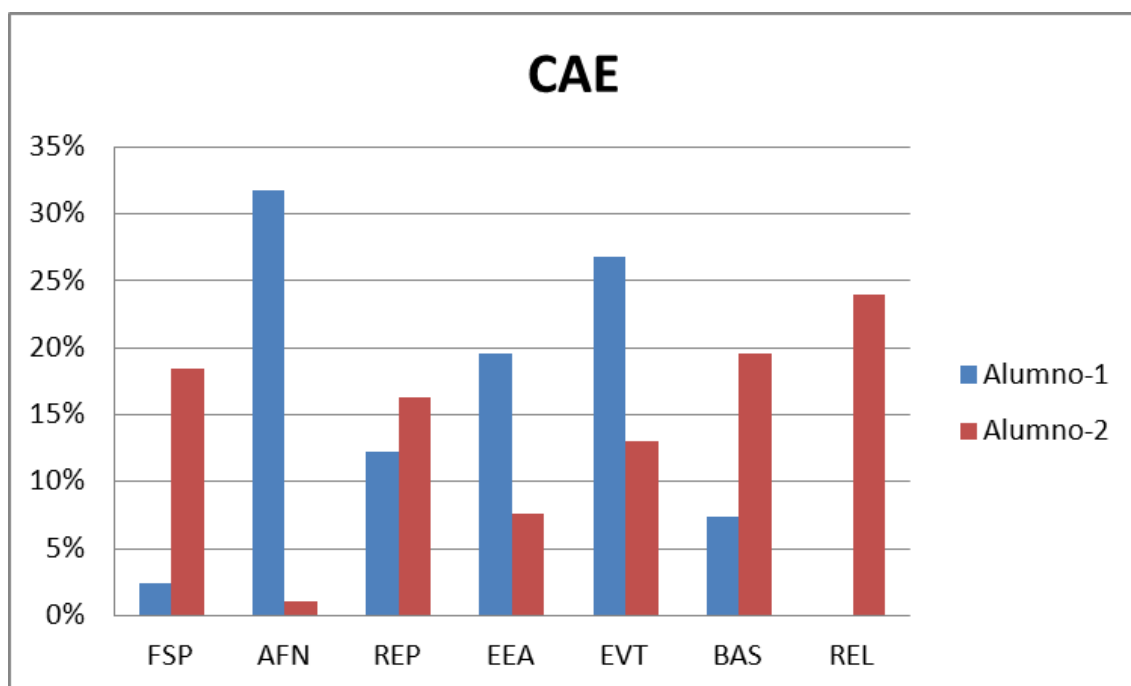
Es decir, que el estilo de vida de los estudiante de profesorado se basa en la auto actualización, teniendo mayor porcentaje la muestra masculino, seguido del soportarte interpersonal, la responsabilidad en salud, la nutrición, el manejo de estrés y el ejercicio; Así también, que los factores con mayor incidencia en el estrés en los estudiantes tenemos; los factores familiares como los principales causantes, económicos, seguido de los sociales y políticos.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra femenina refleja un 29%, sin embargo la masculino un 28%, en cuanto a las reacciones físicas la muestra femenina las refleja en un 23% y la masculino un en un 18%, las reacciones psicológicas la muestra femenina refleja un 21% y la masculino un 19%, en el factor comportamental la femenina refleja un 17% y la masculino un 9%, en relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se

encuentra que la muestra femenina las utiliza en un 11%, a diferencia de la masculino con un 26%.

En este sentido el sector femenino es el que refleja mayor estrés académico predominando en ambos géneros otros factores los causantes del grado de estrés académico como: personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros; reflejando que las consecuencia de estrés predominan en ambos generosa nivel físico seguida de las psicológicas y en menor incidencia nivel comportamental . Así también un porcentaje muy bajo en la utilización de estrategias de afrontamiento de estrés principalmente en el sexo femenino.

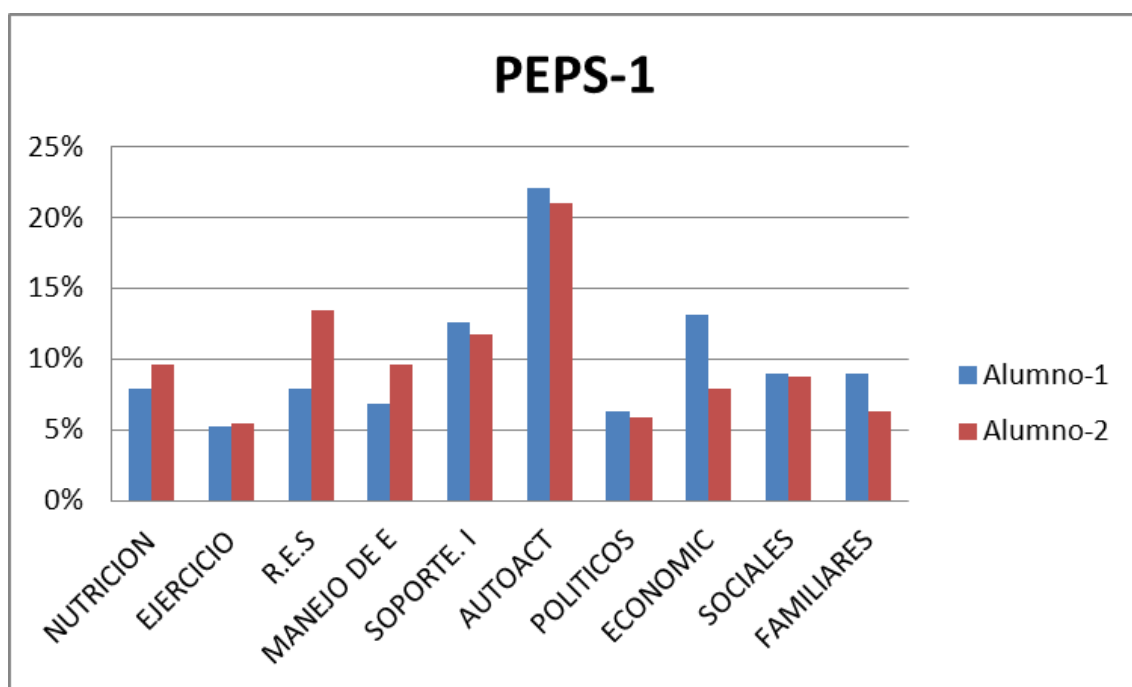


En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), se denota que la muestra femenina en un 2% utiliza la focalización en la solución del problema (FSP), y muestra masculino la utiliza en un 18%, en cuanto a la auto focalización negativa (AFN) la muestra femenina la aplica en un 32% y masculino en un 1%, la reevaluación positiva (REP) es utilizada en un 20% por la muestra femenina a diferencia del 8% de la muestra masculino, en cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada por la muestra femenina con un 20% y masculino con un 8%, la evitación (EVT) es aplicada

en un 27% por la muestra femenina, en cambio por masculino solo es aplicada en un 13%, la búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en un 7% por la muestra femenina y un 20 % por masculino, la religión como afrontamiento de estrés es utilizada en un 0% por la muestra femenina y un 24% por masculino.

En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado por ambas muestras es la reevaluación positiva seguido de la evitación, luego la auto focalización, seguido de expresión emocional abierta, luego búsqueda de apoyo social, la religión y en último lugar la focalización en la solución del problema.

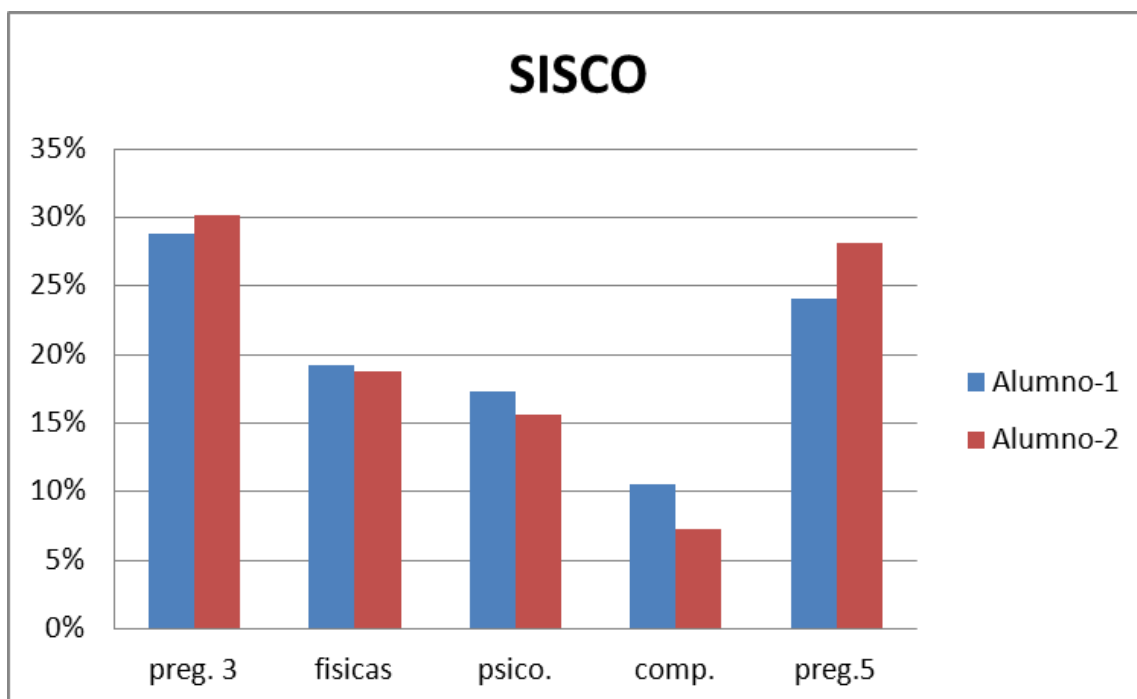
*PROFESORADO EN CIENCIAS SOCIALES PARA TERCER CICLO DE EDUCACION BÁSICA Y EDUCACIÓN MEDIA*



Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a dos muestras femeninas correspondientes a la carrera profesorado en ciencias sociales se obtiene que la muestra 1 en nutrición tiene 8% y la 2 10%, así también en ejercicio ambas muestras refleja un 5%, en los aspectos de responsabilidad la muestra uno refleja un 8% y la muestra 2 un 13%, en los

aspectos de manejo de estrés la muestra 1 un 7% y la muestra 2 un 10%, en la auto actualización 22% y la muestra 2 un 21%. En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos; los políticos con un 6% cada una, los económicos sin embargo en cuanto a la muestra 1 un 13 % y la muestra 2 un 8% y así también en los factores sociales con un 9% cada muestra, mientras que los factores familiares tenemos que muestra 1 refleja un 9% y la muestra 2 un 6%.

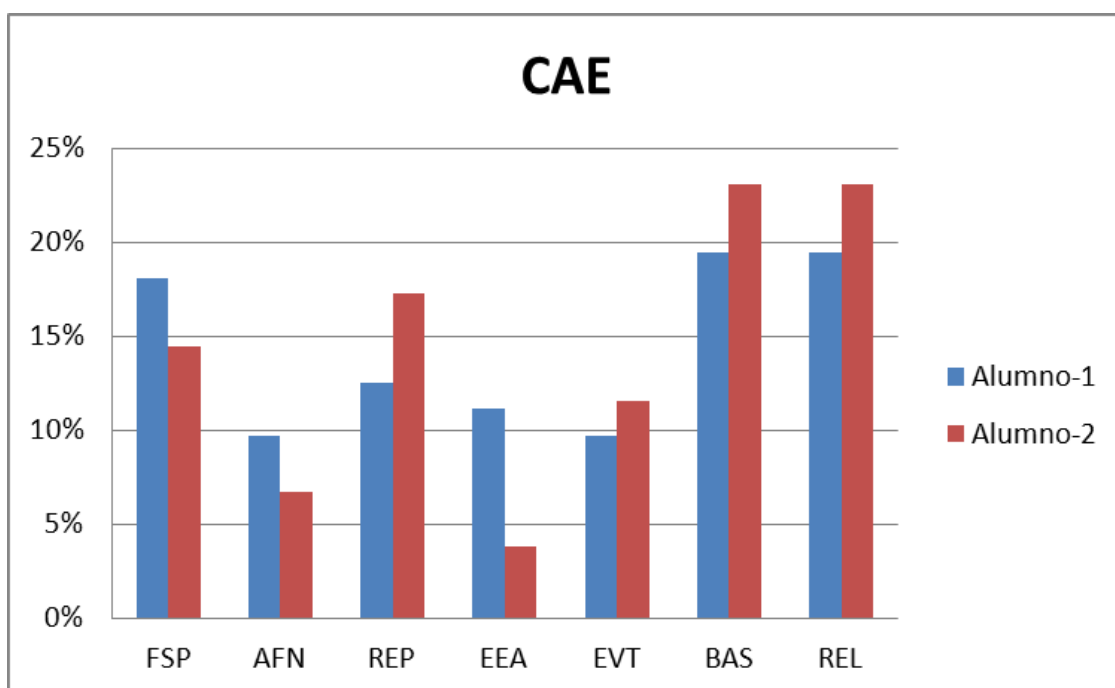
Es decir que el estilo de vida de los estudiantes de profesorado en ciencias sociales según ambas muestras femeninas se basa en la auto actualización, seguido del soportarte interpersonal, la responsabilidad la nutrición y en un nivel menor el ejercicio así también los factores que más inciden en el estrés académico de los estudiantes de profesorado en educación son los factores económicos seguido de los factores sociales y luego los familiares.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra 1 refleja un 29% y la muestra 2 un 30%, en cuanto a las reacciones físicas ambas muestra refleja un 19%, las reacciones psicológicas un 17% la muestra 1 y un 16% la muestra 2, al igual que las comporta mentales con un 11% muestra

1 y un 7% la muestra 2, en relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestra 1 utiliza en un 24% y la muestra 2 en un 28%.

En este sentido en ambas muestras de la de carrera del sexo femenino se refleja mayor índice de estrés en otros factores que son los causantes del grado de estrés académico como: personalidad o carácter del profesor, sobrecarga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros reflejando que las consecuencias de estrés predominan en ambas muestras a nivel físico seguida de consecuencias psicológicas y en menor grado las comportamientos mentales, así también un porcentaje muy bajo en la utilización de estrategias de afrontamiento de estrés.

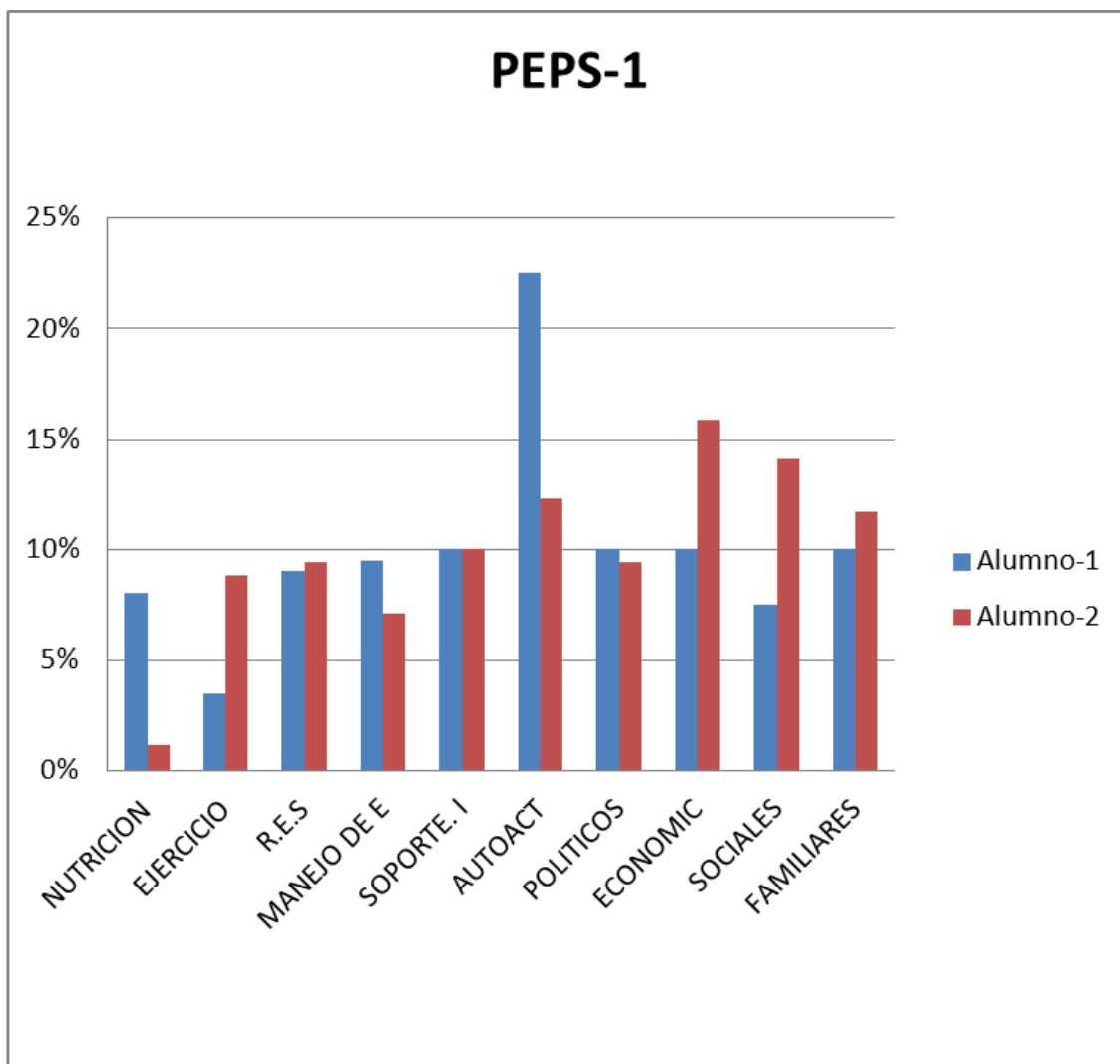


En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), la muestra 1 utiliza la focalización en la solución del problema (FSP) en un 18%, y la muestra 2 la utiliza en un 14%, en cuanto a la auto focalización negativa (AFN) la muestra 1 la aplica en un 10% y la muestra 2 en un 7%, la reevaluación positiva (REP) es utilizada en un 13% por la muestra 1 a diferencia del 17% de la muestra 2, en cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es

aplicada por la muestra 1 en un 11% y en un 4% en la muestra 2, la evitación (EVT) es aplicada en un 10% por la muestra 1, en cambio por la muestra 2 solo es aplicada en un 12%, la búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en un 19% por la muestra 1 y un 23% por la muestra 2, la religión como afrontamiento de estrés es utilizada en un 19% por la muestra 1 y un 23% por la muestra 2.

En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado por ambas muestras del sexo femenino es la religión y la búsqueda de apoyo social seguida de focalización de solución del problema luego la reevaluación positiva y evitación seguida del auto focalización negativa, y en un nivel menor la expresión emocional abierta.

PROFESORADO EN LENGUAJE Y LITERATURA PARA TERCER CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA Y EDUCACION MEDIA



Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a 2 muestras correspondientes a la carrera profesorado en lenguaje y literatura se obtiene que; la muestra femenina obtiene en nutrición 9%, en contraposición de la muestra de sexo masculino que refleja un 8%. En ejercicio la muestra femenina refleja un 2% y masculino un 5%. En los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que la muestra femenina obtuviera un 12% y masculino un 8%. El manejo de estrés sin embargo refleja en ambas muestras un 8%, en cuanto al soporte interpersonal un 11% la muestra femenina y un 13% por el masculino. La auto actualización refleja en la muestra femenina un 19% y en masculino un 21%. En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés

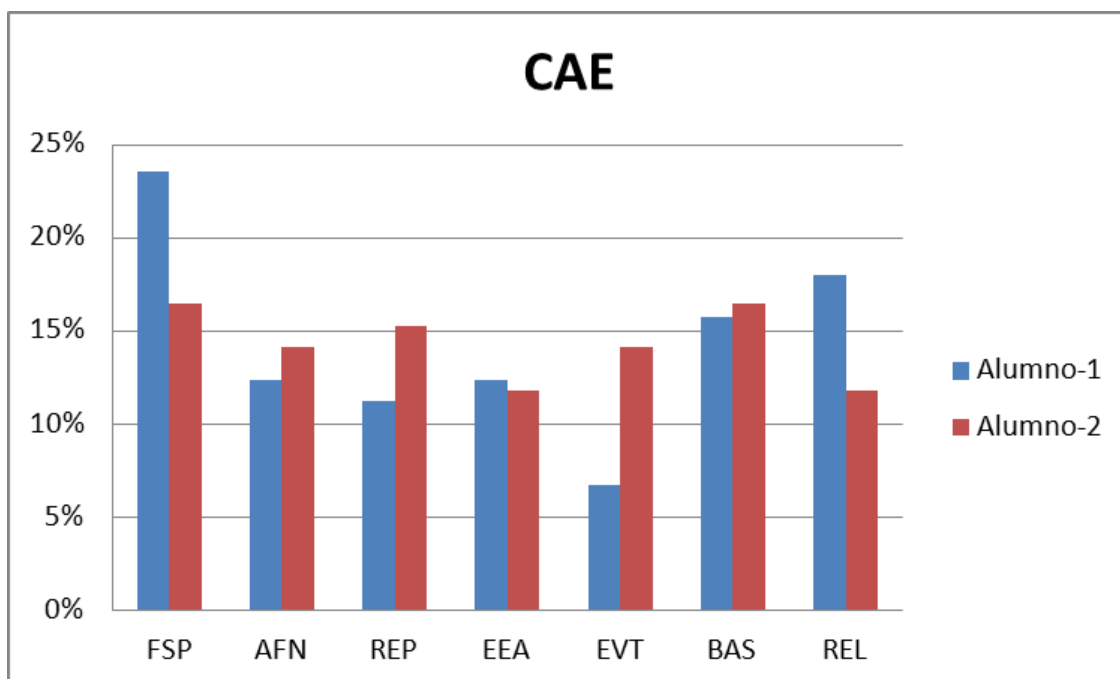
encontramos; los políticos con un 8% en la muestra femenina y masculino un 7%, luego los factores económicos con un 13%, la muestra femenina y un 10% el masculino, el factor social la muestra femenina y masculino con un 10% y en el factor familiar ambas muestras con un 9%.

Es decir, que el estilo de vida de los estudiante de profesorado se basa en la auto actualización, teniendo mayor porcentaje la muestra de genero masculino, seguido del soportarte interpersonal, el manejo de estrés, la responsabilidad en salud, la nutrición, y el ejercicio; Así también, que los factores con mayor incidencia en el estrés en los estudiantes tenemos; económicos, los sociales, familiares seguido de y políticos.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra femenina refleja un 28%, sin embargo masculino un 30%, en cuanto a las reacciones físicas la muestra femenina las refleja en un 23% y masculino un en un 22%, las reacciones psicológicas la muestra femenina refleja un 17% y masculino un 16%, en el factor comportamental ambas muestras reflejan un 14% en relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestra femenina las utiliza en un 17%, a diferencia de masculino con un 18%.

En este sentido el sector femenino es el que refleja mayor estrés académico predominando en ambos géneros otros factores los causantes del grado de estrés académico como: personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros; reflejando que las consecuencia de estrés predominan en ambos géneros a nivel físico seguida de las psicológicas y en menor incidencia nivel comportamental. Así también un porcentaje muy bajo en la utilización de estrategias de afrontamiento de estrés principalmente en el sexo femenino.

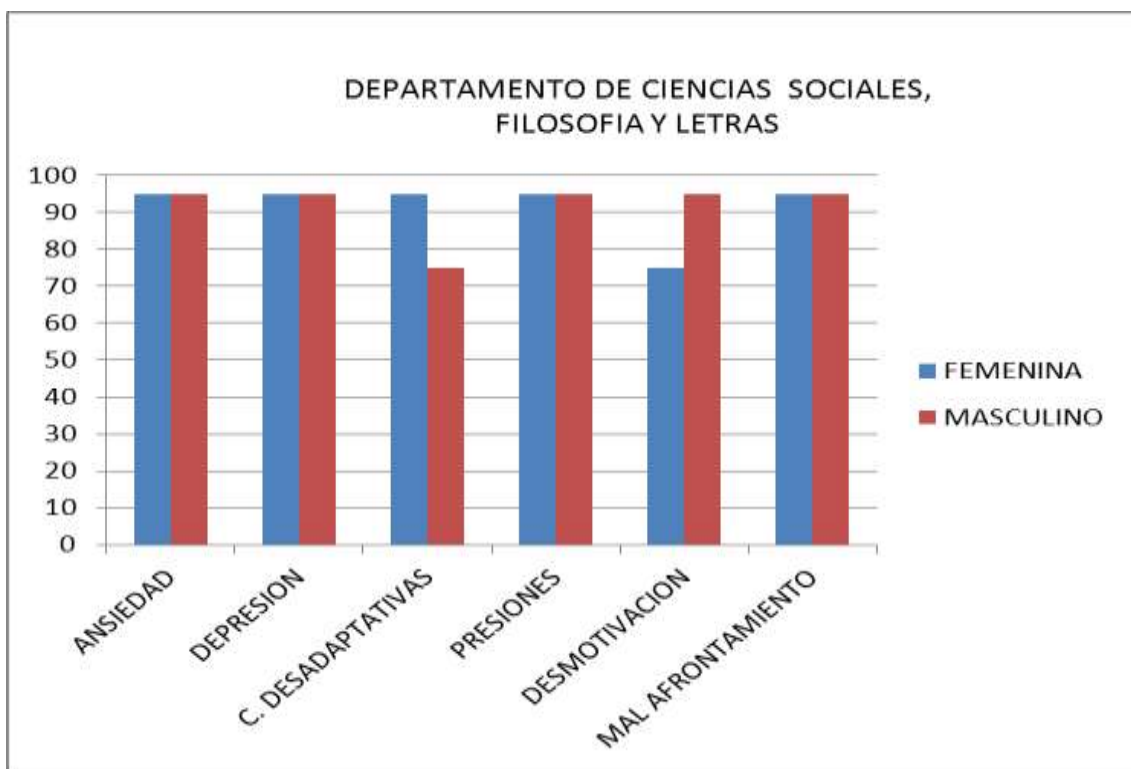


En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), se denota que la muestra femenina en un 24% utiliza la focalización en la solución del problema (FSP), y muestra masculino la utiliza en un 16%, en cuanto a la auto focalización negativa (AFN) la muestra femenina la aplica en un 12% y masculino en un en un 14%, la reevaluación positiva (REP) es utilizada en un 11% por la muestra femenina a diferencia del 15% de muestra masculino, en cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada por un 12% por ambas muestras, la evitación (EVT) es aplicada en un 7% por la muestra femenina, en cambio por masculino solo es aplicada en un 14%, la búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en un 16% por ambas muestra, la religión

como afrontamiento de estrés es utilizada en un 18% por la muestra femenina y un 12% por masculino.

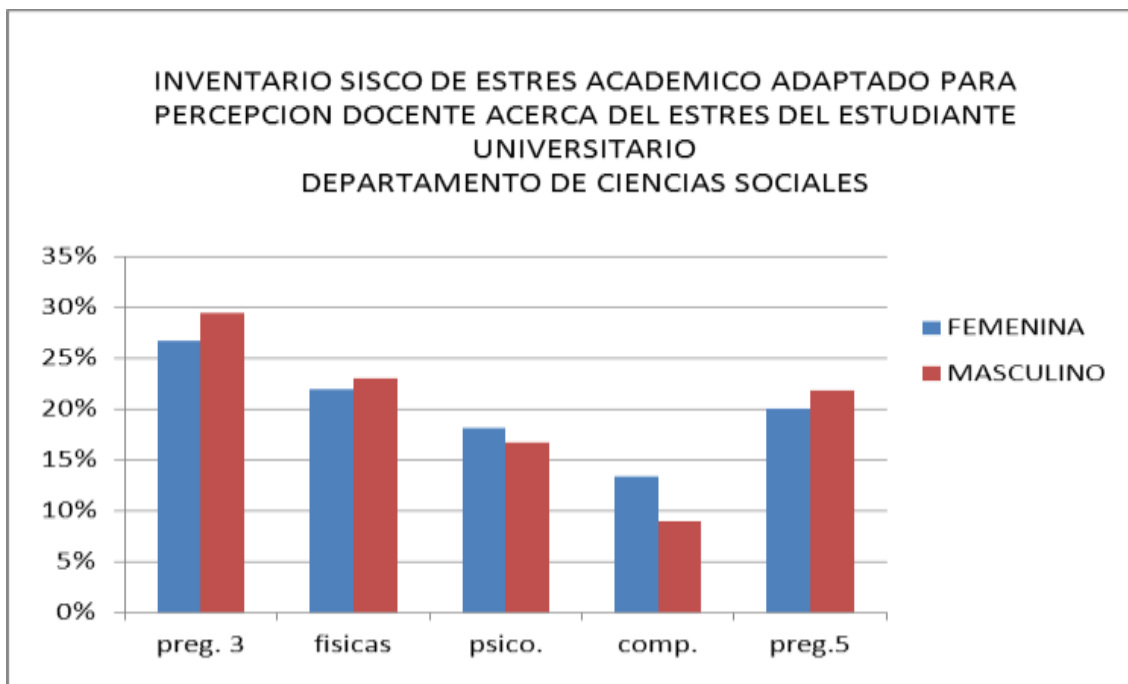
En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado por ambas muestras es la focalización en la solución del problema, luego búsqueda de apoyo social, luego la religión, seguido del auto focalización negativa, la reevaluación positiva, la expresión emocional abierta, y finalmente la evitación.

## INSTRUMENTOS APLICADOS A LOS DOCENTES



En la aplicación del ED-6 a dos docentes del departamento de ciencias sociales filosofía y letras se refleja los siguientes datos; en la ansiedad la muestra 1 femenina y 2 masculino con un percentil de 95% alto, la depresión la muestra 1 femenina y 2 masculino un percentil de 95% alto, las creencias desadaptativas la muestra 1 femenina un percentil de 95% alto y la muestra 2 masculino con un percentil de 75% moderado, las presiones la muestra 1 femenina y la 2 masculino un percentil de 95% alto, la desmotivación la muestra 1 femenina con un percentil de 75% moderado y la 2 masculino un

percentil de 95% alto y el mal afrontamiento ambas muestras con un 95% alto. El ED-6 como escala de medición de estrés docente refleja que los docentes del departamento de ciencias sociales filosofía y letras ambas muestras 1 y 2 reflejan un nivel de estrés docente con diagnostico ALTO.



En la aplicación del instrumento sisco adaptado a 2 muestras del departamento de ciencias sociales filosofía y letras se observa que el estrés de los estudiantes es causado por sobrecarga de tareas y el tipo de trabajo que les solicitan a los estudiantes según la muestras de docentes del departamento, así también consideran que el estrés académico afecta a los estudiantes principalmente a nivel físico, seguido del psicológico así también las estrategias para afrontar el estrés son una constante en los estudiantes de este departamento.

## **ANÁLISIS GENERAL DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES, FILOSOFÍA Y LETRAS**

Al obtener los resultados de los instrumentos de recolección de datos PEPS-1, SISCO y CAE en la carrera: licenciatura en ciencias de la educación para 1º y 2º ciclo, licenciatura en sociología, licenciatura en psicología, Licenciatura en lenguaje y literatura, profesorado en educación básica, profesorado en ciencias sociales, profesorado en lenguaje y literatura.

### **.PEPS-1**

Licenciatura en ciencias de la educación para primero y segundo ciclo de educación básica, con respecto al estilo de vida, en la aplicación del PEPS-1 a la carrera de licenciatura en ciencias de la educación para 1º y 2º ciclo; se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 316%, con un 40% por la muestra masculina y en la femenina por un 276%. En cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 194% con un 22% muestra masculino y la femenina un 172%.

Licenciatura en sociología, Con respecto al estilo de vida, en la aplicación del PEPS-1 a la carrera de licenciatura en sociología; se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 46%, con un 25% por muestra masculino y en la femenina por un 21%.en cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 25% con un 13% la muestra masculina y la femenina un 12%.

La licenciatura en psicología: Con respecto al estilo de vida, en la aplicación del PEPS-1 a la carrera de licenciatura en psicología; se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 210%, con un 66% por muestra masculino y en la femenina por un 144%. En cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 124% con un 38% muestra masculino y la femenina un 86%.

Licenciatura en lenguaje y literatura: Con respecto al estilo de vida, en la aplicación del PEPS-1 a la carrera de licenciatura en lenguaje y literatura; se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 44%, con un 23% por la muestra masculina y en la femenina por un 21%. En cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 23% con un 13% la muestra masculina y la femenina un 10%.

Profesorado en educación básica: Con respecto al estilo de vida, en la aplicación del PEPS-1 a la carrera de profesorado en educación básica; se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 37%, con un 18% por muestra masculino y en la femenina por un 19%. En cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 28% con un 15% muestra masculino y la femenina un 13%. Profesorado en ciencias sociales. Con respecto al estilo de vida, en la aplicación del PEPS-1 a la carrera de profesorado en ciencias sociales; se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 43%, cabe mencionar que las muestras son femeninas, en cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 28%.

Profesorado en lenguaje y literatura: Con respecto al estilo de vida, en la aplicación del PEPS-1 a la carrera de profesorado en lenguaje y literatura; se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 40%, con un 21% por muestra masculino y en la femenina por un 19%. En cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 23% con un 10% la muestra masculina y la femenina un 13%.

## **SISCO**

Licenciatura en ciencias de la educación para 1º y 2º ciclo en relación a los resultados del instrumento se obtiene; que los estudiantes de la carrera, reflejan que los principales estresores de los estudiantes son: la personalidad

del docente y la sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de esta carrera con un porcentaje total de 287%, en muestra masculino con un 34% y en la femenina de 253%.

Licenciatura En sociología, En relación a los resultados del instrumento se obtiene; que los estudiantes de la carrera, reflejan que los principales estresores de los estudiantes son: la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de este departamento con un porcentaje total de 42%, en muestra masculino con un 19% y en la femenina de 23%.

Licenciatura en psicología En relación a los resultados del instrumento se obtiene; que los estudiantes de la carrera, reflejan que los principales estresores de los estudiantes son: la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de esta carrera con un porcentaje total de 185%, en muestra masculino con un 48% y en la femenina de 137%.

Profesorado en educación básica: En relación a los resultados del instrumento se obtiene; que los estudiantes de la carrera, reflejan que los principales estresores de los estudiantes son: la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de esta carrera con un porcentaje total de 41%, en muestra masculino con un 18% y en la femenina de 23%.

Profesorado .en ciencias sociales En relación a los resultados del instrumento se obtiene; que los estudiantes de la carrera, reflejan que los principales estresores de los estudiantes son: la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de esta carrera con un porcentaje total de 38%, cabe mencionar que ambas muestras son femeninas.

Profesorado en lenguaje y literatura En relación a los resultados del instrumento se obtiene; que los estudiantes de la carrera, reflejan que los principales estresores de los estudiantes son: la personalidad del docente y la

sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de esta carrera con un porcentaje total de 45%, en muestra masculino con un 22% y en la femenina de 23%.

## **CAE**

En cuanto a la aplicación del CAE (Cuestionario de Afrontamiento de Estrés) las herramientas utilizadas por los estudiantes de Licenciatura en ciencias de la educación para 1º y 2º ciclo es focalización en la solución del problema con un total de 27%, entre ellos un 42% en el sector masculino y un 18.5% en el femenino. Las herramientas utilizadas por los estudiantes de Licenciatura En sociología es la búsqueda de apoyo social con un total de 43%, entre ellos un 18% en el sector masculino y un 25% en el femenino. En la aplicación del CAE (Cuestionario de Afrontamiento de Estrés) las herramientas utilizadas por los estudiantes de licenciatura en psicología es la reevaluación positiva con un total de 14.9%, entre ellos un 49% en el sector masculino y un 100% en el femenino.

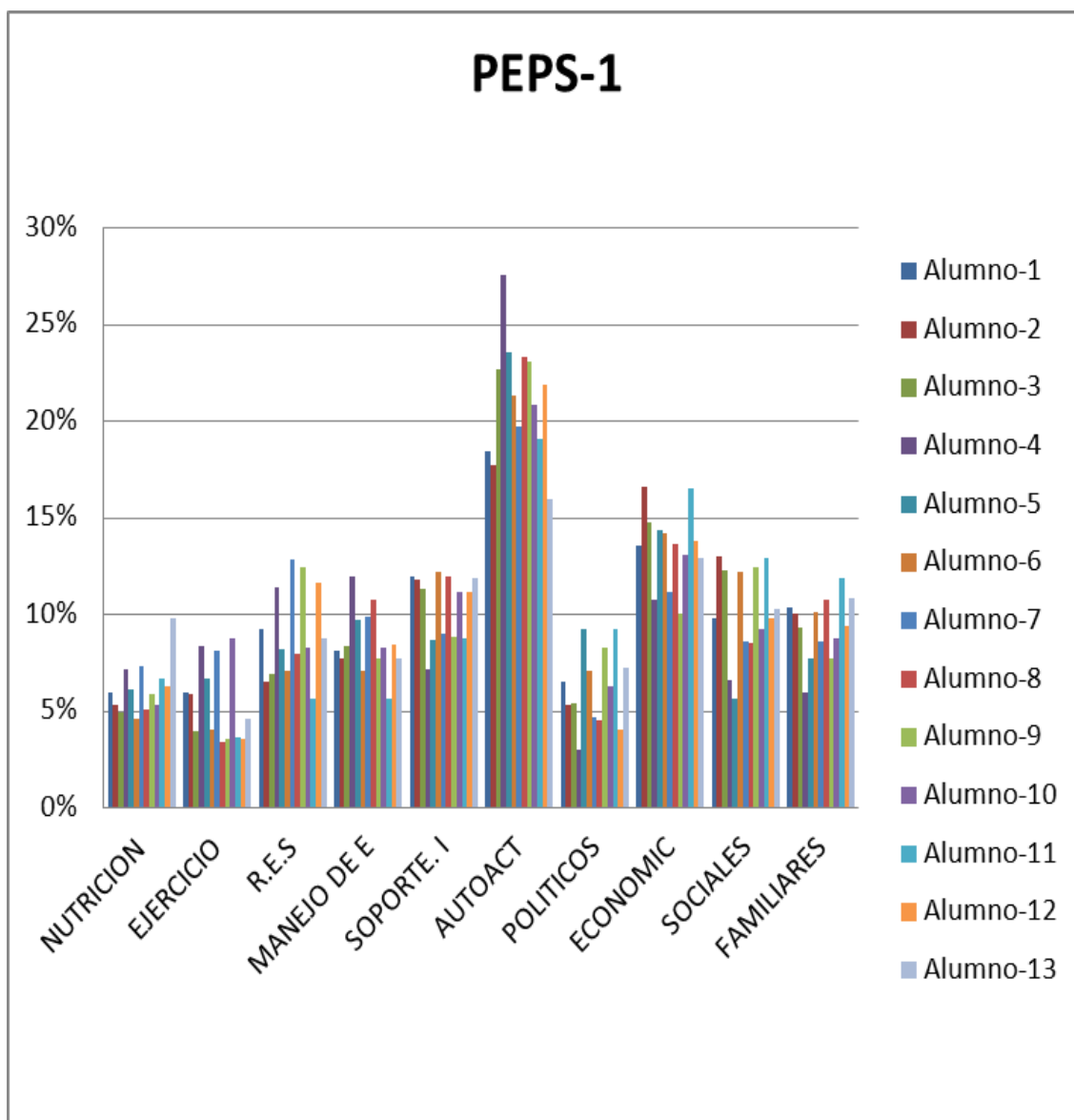
Las herramientas utilizadas por los estudiantes de licenciatura en lenguaje y literatura son la reevaluación positiva con un total de 48%, entre ellos un 18% en el sector masculino y un 22% en el femenino. En cuanto a la aplicación del CAE (Cuestionario de Afrontamiento de Estrés) las herramientas utilizadas por los estudiantes de profesorado en educación básica es la evitación con un total de 40%, entre ellos un 13% en el sector masculino y un 27% en el femenino. Las herramientas utilizadas por los estudiantes de profesorado en ciencias sociales es la religión y la búsqueda de apoyo social con un total de 42% cada factor. El Cuestionario de Afrontamiento de Estrés CAE, muestra que las herramientas utilizadas por los estudiantes de profesorado en lenguaje y literatura es la focalización en la solución de problema con un total de 40%, entre ellos un 16% en el sector masculino y un 24% en el femenino.

En conclusión el departamento de ciencias sociales filosofía y letras reflejan que los alumnos de licenciatura en ciencias de la educación para primero y

segundo ciclo de educación básica, licenciatura en sociología, licenciatura en psicología, licenciatura en lenguaje y literatura, profesorado en educación básica, profesorado en ciencias sociales, profesorado en lenguaje y literatura; utilizan en su estilo de vida la auto actualización como parámetro principal para su desarrollo personal, sin embargo se ven afectados con estrés académico debido a diversas condiciones, sin embargo la de mayor influencia para los estudiantes de este departamento tenemos las económicas, así como a nivel universitario por las características de la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo que representan dicha carrera, sin embargo el sector docente indica que las principales fuentes de estrés es la sobrecarga de trabajo y las características que ellos solicitan del mismo, obviando su personalidad; para afrontar el estrés académico los estudiantes de del departamento de ciencias sociales filosofía y letras utilizan, la focalización en la solución de problemas, la reevaluación positiva, y la búsqueda de apoyo social. Cabe destacar que el ED-6 que evalúa el estrés docente refleja un diagnostico con nivel ALTO de estrés, con niveles de presión, desmotivación y mal afrontamiento altos; lo que puede afectar directamente la actividad académica y la relación con el estudiante, es decir, las condicionantes particulares del estudiante antes mencionadas aunado a esto los niveles de estrés docente generan en esta carrera altos niveles de estrés académico en los estudiantes.

## DEPARTAMENTO DE IDIOMAS

### LICENCIATURA EN IDIOMA INGLÉS



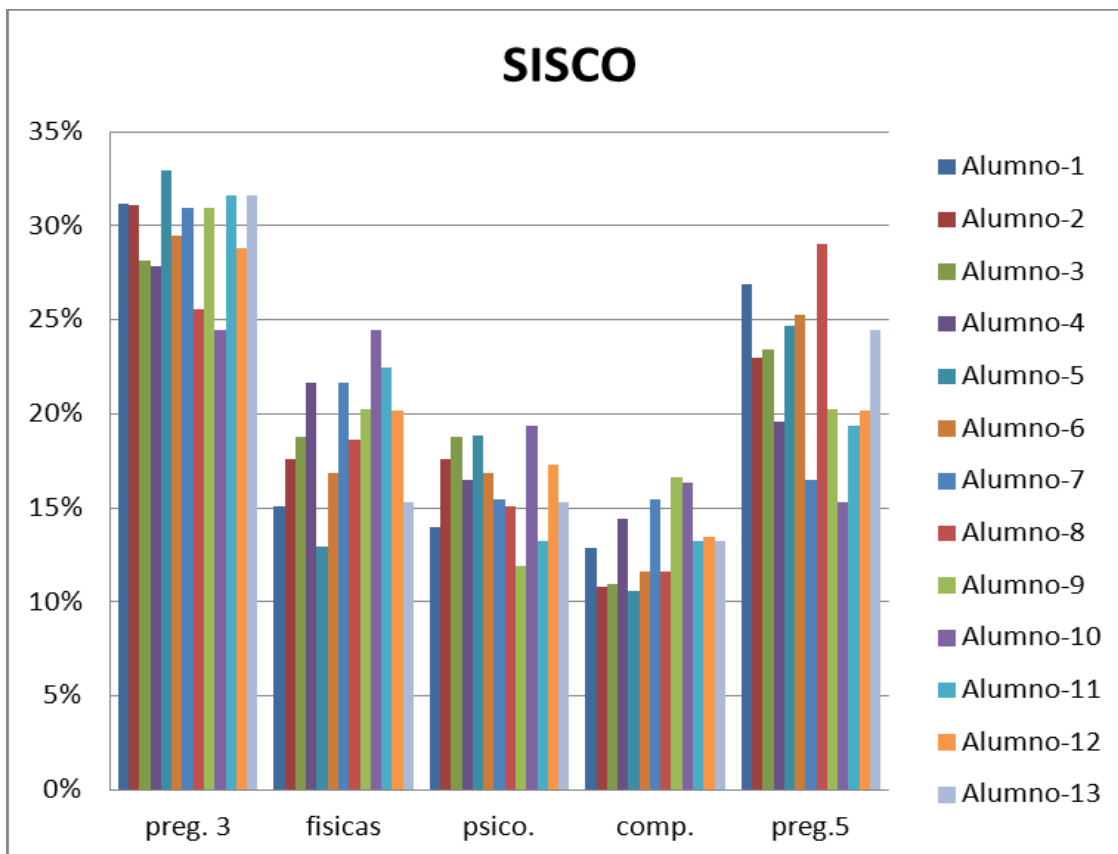
Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a 13 muestras correspondientes a la carrera licenciatura en Idiomas se obtiene que las muestras 1, 5 y 12 masculino y la 9 femenina con un 6%; la 2, 3, 6 y 8 masculino y 10 femenina un 5%; la 4 femenina y 7, 11 masculino un 7%; la 13 femenina un 10% en relación al indicador Nutrición; así también el indicador Ejercicio la muestra 1 y 2 femeninas con un 6%; las 3, 6, 11 y 12 masculino y la 9 femenina con un 4%; la 4 femenina y 7 masculino con un 8%; la 5

masculino con un 7%; la 8 masculino con un 3% y la 10 femenina con un 9%; en aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que la muestra 1 masculino y 13 femenina con un 9%; la 2, 3 y 6 masculino con un 7%; la 4 femenina con un 11%; la 5 y 8 masculino con un 8%; la 7 masculina con un 13% y la 9 femenina y 12 masculino con un 12% y el 11 masculino un 6%; el manejo de estrés refleja en las muestras 1, 2, 3, 12 y 13 masculino y 9, 10 femenina con un 8%; la 4 femenina con un 12%; la 5 masculino y 7 femenina un 10%; la 6 masculino un 7%; la 8 masculino un 11% y la 11 masculino un 6%; el soporte interpersonal en las muestras femeninas 1, 2, 5, 8, 9 con un 10%, la 3 y 10 masculina con un 11%, y la muestra 4, 6, 7 con un 13%; la auto actualización refleja en la muestra 1 y 2 masculino con un 18%; 3 y 8 masculino y 9 femenina con un 23%; la 4 femenina con un 28%; la 5 masculino con un 24%; 6 masculino y 10 femenino con 21%; 7 masculino con 20%; el 11 masculino con 19%; 12 masculino con 22%; 13 femenina con un 16%; en cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos; los políticos en la muestras 1, 6 y 13 masculino un 13%; 2, 3, 7 y 8 masculino un 6%; 4 femeninas con un 3%; 5 y 11 masculino con un 9%; 9 femenino con un 8%; 10 femenino con un 6%; un 12 masculino con 4%; luego los factores económicos en la muestra 1, 5, 6, 8 y 12 masculino con un 14%; 2 masculino, con un 17%; 3 masculino con un 17%; la 3 masculino con un 15%; 4 femenina y 7 masculino con un 11%; 9 femenina con un 10%; 10 y 13 femenino con un 13% y el 11 masculino con un 16%; El factor social la muestra 1 y 12 masculino y 13 femenino con un 10%; la 2 y 11 masculino con un 13%; 3 y 6 masculino y un 9 femenino con un 12%; la muestra 4 femeninas un 7%; la muestra 5 masculino con un 6%; el 7 y 8 masculina y 10 femenino con un 9%; el Factor Familiar indica que la muestra 1, 2 y 6 masculino con un 10%; 3, 7, 11 y 12 masculinos y 10 femenina con un 9%; la 4 femenina un 6%; el 5 masculino y 9 femeninas con un 8% y la 13 femenina y 8 masculino con un 11%.

Es decir, que el estilo de vida de los estudiante se basa en la auto actualización, seguido del soportarte interpersonal, la responsabilidad en salud, luego el manejo de estrés, luego nutrición y finalmente el ejercicio; Así

también, que los factores con mayor incidencia en el estrés en los estudiantes tenemos: económicos, los sociales, familiares seguido de los políticos.

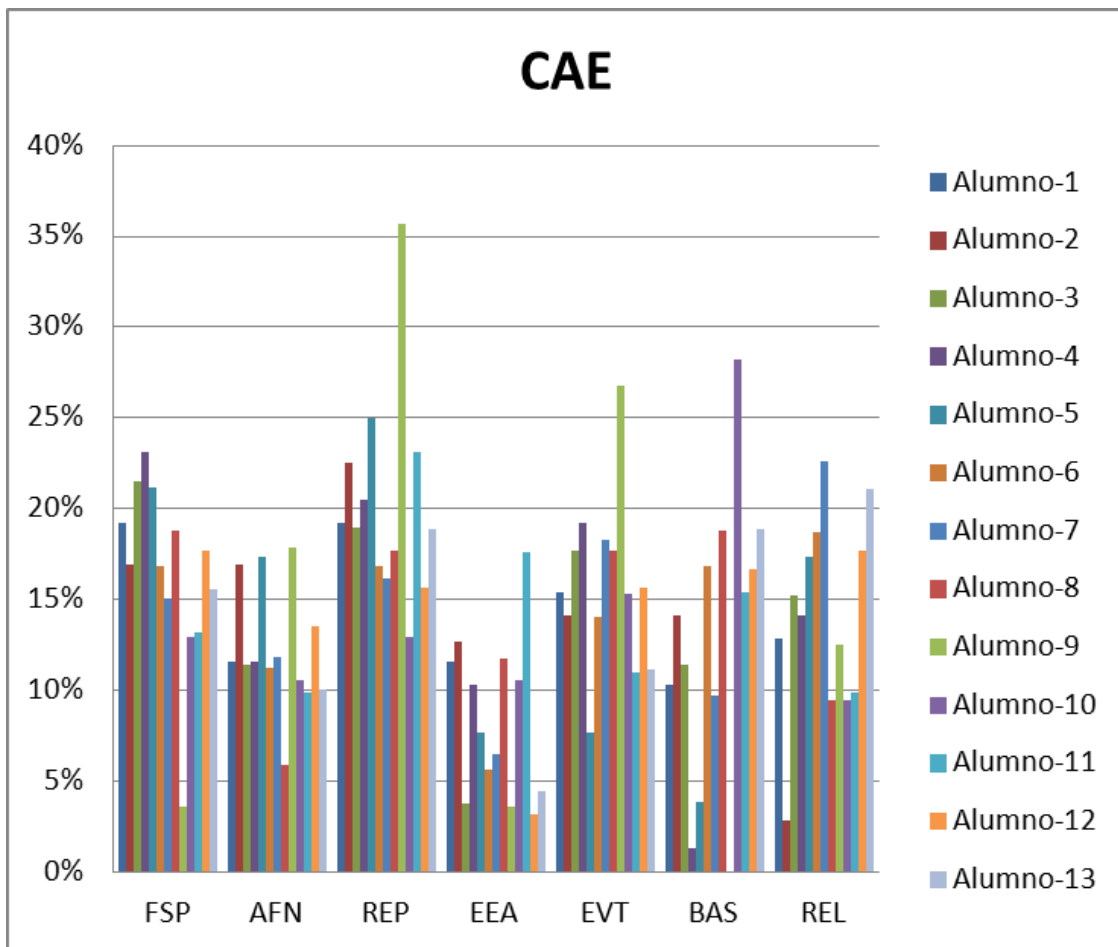
## SISCO



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO) aplicado a la carrera licenciatura en Idiomas, el índice de estrés que vivencia según la muestra masculino 1, 2, 7 y la muestra femenina 9, es un 31%; la 3 masculino y la 4 femenina un 28 %; la 5 masculino un 33%; la muestra 6 y 12 masculino un 29%; la 8 masculino un 26%; la 10 femenina un 24%; la 11 masculino y la 13 femenino un 32%, en cuanto a las reacciones físicas la muestra 1 masculino y 13 femenino un 15%; la 2 masculino un 18%; la 3 y 8 masculino un 19%; la 4 femenina y 7 y 11 masculino un 22%; la 5 masculino un 13%; la muestra 6 masculino un 17%; la 9 femenina y la 12 masculino un 20%; la 10 femenina un 24; en cuanto a las reacciones psicológicas la muestras 1 masculino un 14%; la 2 masculino un 18%; la 3 y la 5 masculino y la 10 femenina un 19%; la muestra 4 femenina un 16%; la 6 y 12 masculino un 17%; la muestra 7 y 8 masculino y la 13 femenina un 15%; la 9 femenina un

12%; la 11 masculino un 13%; en cuanto a las reacciones comportamentales la muestra 1,11 y 12 masculino y la 13 femenina un 13%; la 2, 3 y la 5 masculino un 11%; la 4 femenino un 14%; la 6 y 8 masculino un 12%; la 7 masculino un 15%; la 9 femenino un 17% y la 10 femenina un 16%; en relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestras 1 masculino un 27%; la 2 masculino un 28%; la 3 y la 12 masculino y la 4 y 9 femenina un 20%; la 5 y 6 masculina un 25%; la 7 masculina un 16%; la 8 masculina un 29%, la 10 femenina un 15%; la 11 masculina un 19% y la 13 femenina un 24%.

En este sentido los factores los causantes del grado de estrés académico en la licenciatura en Idiomas, son: la personalidad o carácter del profesor, sobrecarga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros; así también por la utilización de estrategias de afrontamiento de estrés, luego las psicológicas y las comportamentales.

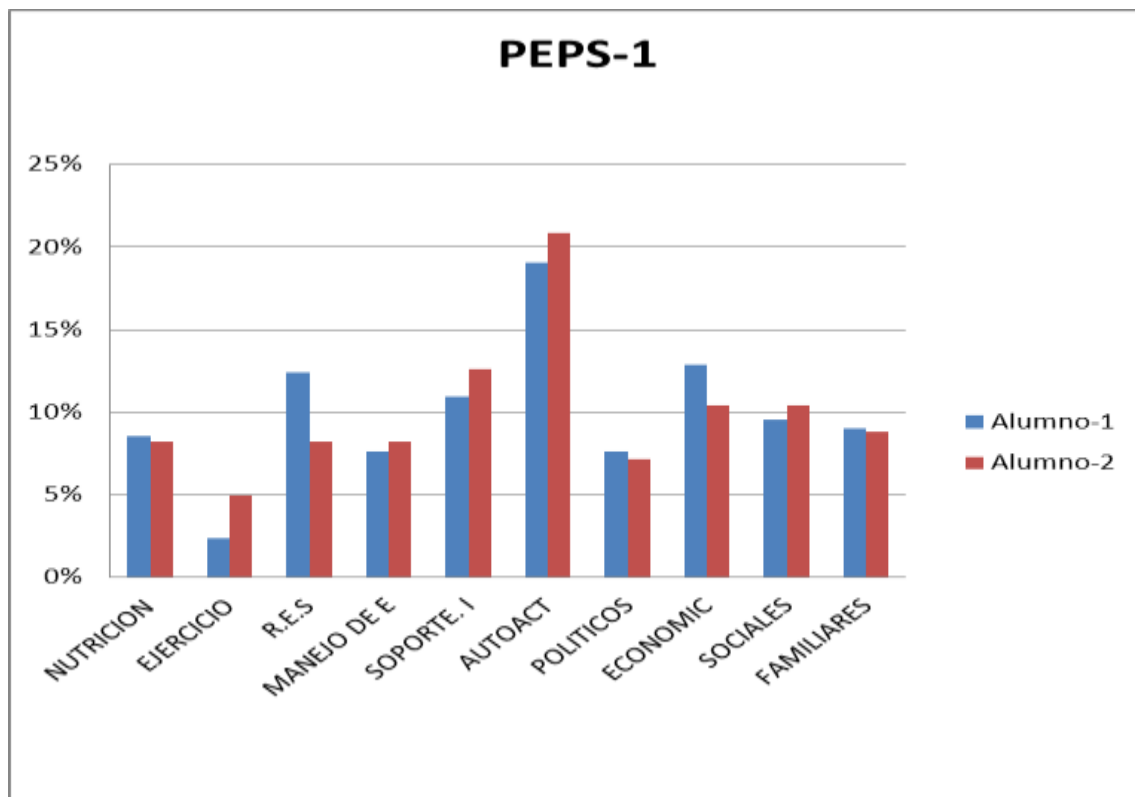


En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE) a la carrera licenciatura en idiomas; se denota que la muestra 1 masculino con un 19%; la 2 y 6 masculino un 17%; la 3 masculina con un 22%; la 4 femenina con un 23%, la 5 masculina con un 21%; la 7 masculino con un 15%; la 8 masculino un 19%; la 9 femenino un 4%; la 10 femenina con un 13%; la 11 masculino con un 13%; la 12 masculino un 18% y la 13 femenina con un 16%, utilizan la focalización en la solución del problema (FSP); en cuanto a la auto focalización negativa se tiene que en la muestra 1 y 7 masculino y el 4 femenino un 12%; la 2 y 5 masculino un 17%; la 3 y 6 masculino y 10 femenina un 11%; la 8 masculino un 6%; la 9 femenina y 11 masculino un 10%; la 12 masculina un 14% y la 13 femenina un 16%; la reevaluación positiva (REP) en la muestra 1 y 3 masculino y 13 femenina un 19%; en la muestra 2 y 11 masculina un 23%; la 4 femenina 21%; la 5 masculina un 25%; la 6 masculino un 17%; la 7 y 12 masculino un 18%; la 9 femenina un 36% y la 10 femenina un 13%; en cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada en la muestras 1 y 8 masculino un 12%; la 2 masculino un 13%; la 3 masculino y la 9 y 13

femenina un 4%; la 4 femenina 10%; la 5 masculina un 8%; la 6 y 7 masculino un 6%; la 8 masculino 12%; la 10 femenina un 13%; la 11 masculino un 18% y la 12 masculino un 3%; la evitación (EVT) es aplicada en la muestra 1 masculino y 10 femenina en un 15%; en la 2 y 6 masculino en un 14%; la 3, 7 y 8 masculino un 18%; la 4 femenina en un 19%; la 5 masculino en un 8%; la 6 masculino un 14%; en la 9 femenina un 27%; en la 11 masculina y la 13 femenina en un 11%; búsqueda de apoyo social (BAS) en la muestra 1 y 7 masculino un 10%; en la 2 masculino un 14%; la 3 masculina un 11%; la 4 femenina un 1%; la 5 femenina un 4%; la 6 y 12 masculino un 17%; la 7 masculino un 0%; la 8 masculina y la 13 femenina un 19%; la 9 femenina un 0%; la 10 femenina un 28% y la 11 masculino con un 15%; y la religión como afrontamiento de estrés es utilizada en la muestra 1 masculino y 9 femenina un 13%; la 2 masculino un 3%; la 3 masculina un 15%; la 4 femenina un 14%; la 5 masculina 17%; la 6 masculino 19%; la 7 masculino un 23%; la 8 masculina y 10 femenina un 9%; la 12 masculino un 18% y la 13 femenino un 21%.

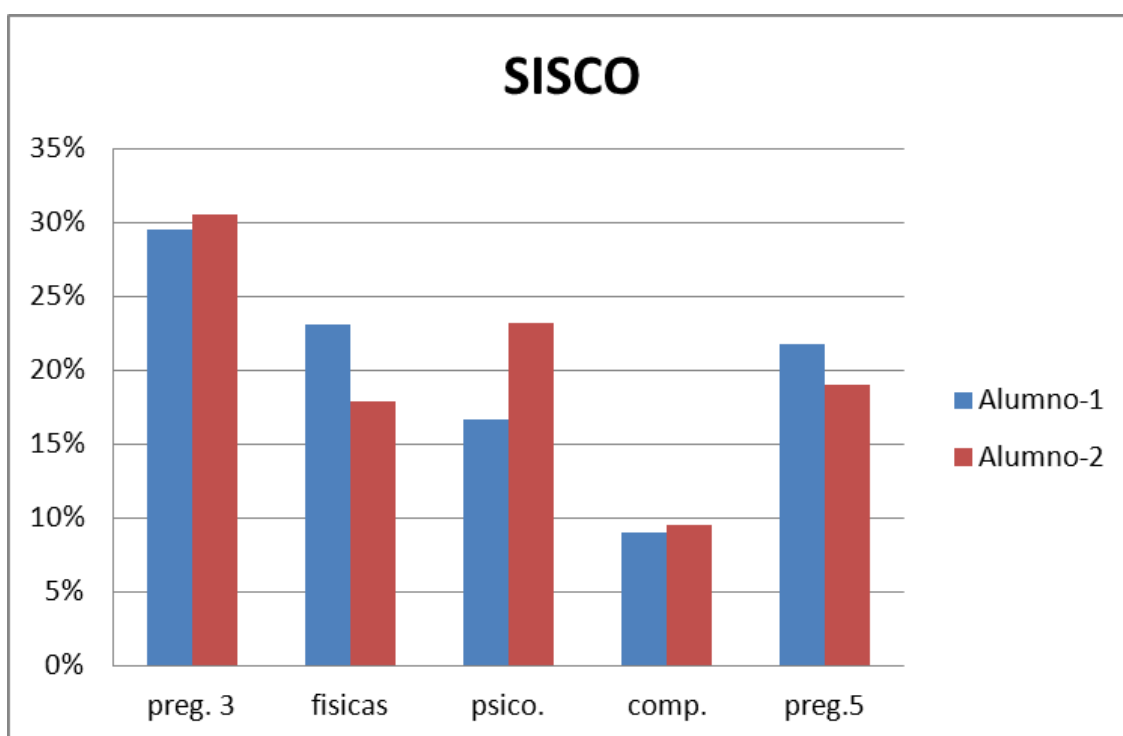
En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado es la focalización en la solución del problema, luego la reevaluación positiva, después la evitación y la búsqueda de apoyo social y la religión, y de ultimo la expresión emocional abierta.

PROFESORADO EN IDIOMA INGLÉS PARA TERCER CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA Y EDUCACION MEDIA



Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1 a 2 muestras correspondientes a la carrera profesorado en inglés se obtiene que; la muestra femenina obtiene en nutrición 9%, en contraposición de la muestra de sexo masculino que refleja un 8%. En ejercicio la muestra femenina refleja un 2% y la masculina un 5%. En los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que la muestra femenina obtuviera un 12% y masculino un 8%. El manejo de estrés sin embargo refleja en ambas muestras un 8%, en cuanto al soporte interpersonal un 11% la muestra femenina y un 13% muestra masculino. La auto actualización refleja en la muestra femenina un 19% y en masculino un 21%. En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos; los políticos con un 8% en la muestra femenina y masculino un 7%, luego los factores económicos con un 13% la muestra femenina y un 10% masculino, el factor social la muestra femenina y masculino con un 10% y en el factor familiar ambas muestras con un 9%.

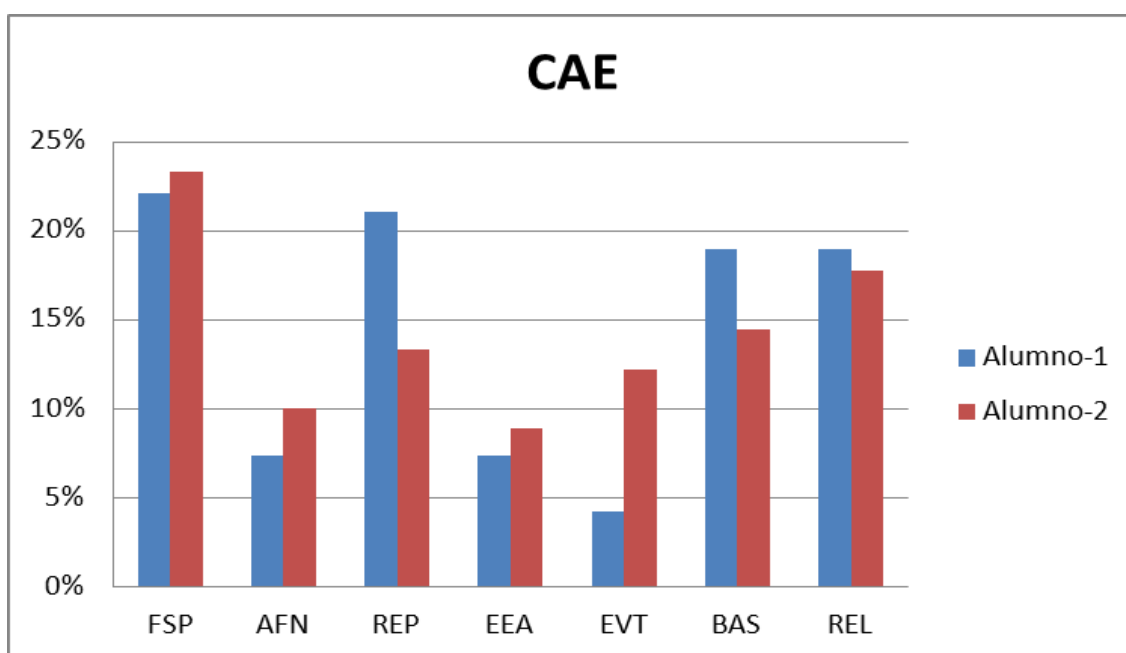
Es decir, que el estilo de vida de los estudiante de profesorado en idioma inglés, se basa en la auto actualización teniendo mayor porcentaje la muestra masculino, seguido del soportarte interpersonal, el manejo de estrés, la responsabilidad en salud, la nutrición, y el ejercicio; Así también, que los factores con mayor incidencia en el estrés en los estudiantes tenemos; económicos, los sociales, familiares seguido de y políticos.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra femenina refleja un 29%, sin embargo el masculino un 31%, en cuanto a las reacciones físicas la muestra femenina las refleja en un 23% y el masculino un en un 18%, las reacciones psicológicas la muestra femenina refleja un 17% y masculino un 23%, en el factor comportamental ambas muestras reflejan un 9% en relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestra femenina las utiliza en un 22%, a diferencia del masculino con un 19%.

En este sentido el sector femenino es el que refleja mayor estrés académico predominando factores los causantes del grado de estrés académico como: personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares,

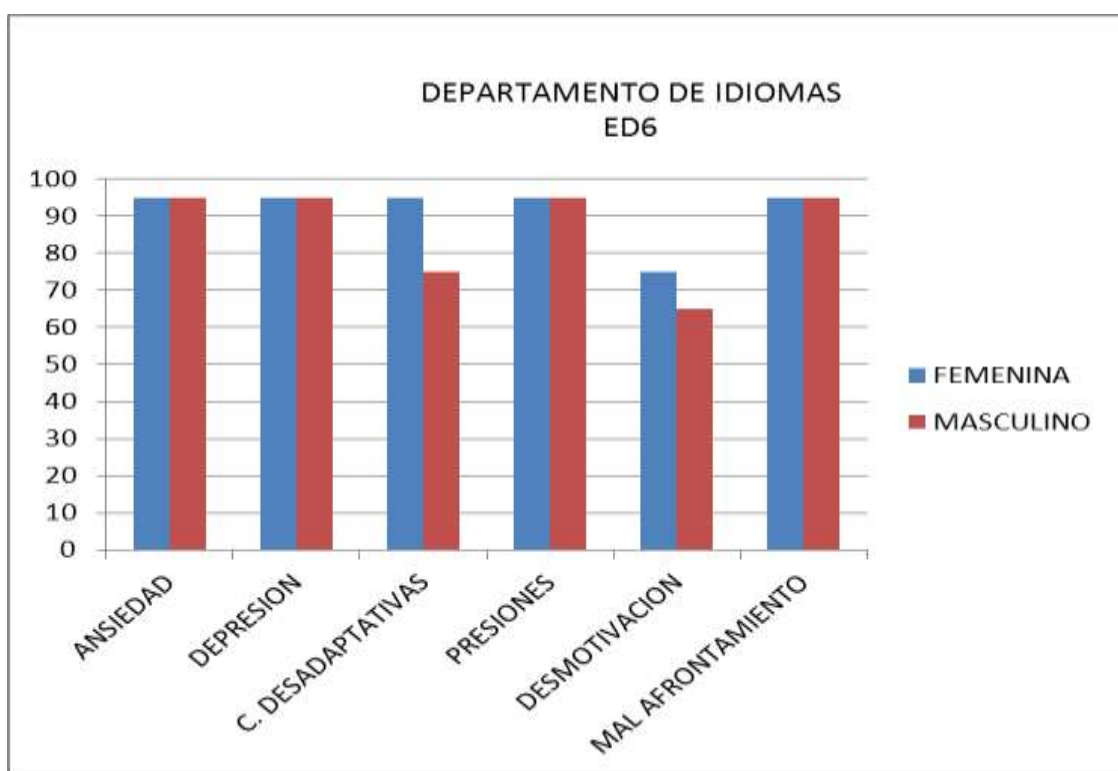
tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros; reflejando que las consecuencia de estrés predominan en ambos generosa nivel físico seguida de las psicológicas y en menor incidencia nivel comportamental. Así también un porcentaje muy bajo en la utilización de estrategias de afrontamiento de estrés principalmente en el sexo masculino.



En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), se denota que la muestra femenina en un 22% utiliza la focalización en la solución del problema (FSP), y muestra masculino la utiliza en un 23%, en cuanto a la auto focalización negativa (AFN) la muestra femenina la aplica en un 7% y el masculino en un en un 10%, la reevaluación positiva (REP) es utilizada en un 21% por la muestra femenina a diferencia del 13% por masculino, en cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada por la muestra femenina con un 7% y la masculina con un 9%, la evitación (EVT) es aplicada en un 4% por la muestra femenina, en cambio por masculino solo es aplicada en un 12%, la búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en un 19% por la muestra femenina y un 14% por masculino, la religión como afrontamiento de estrés es utilizada en un 19% por la muestra femenina y un 18% por masculino.

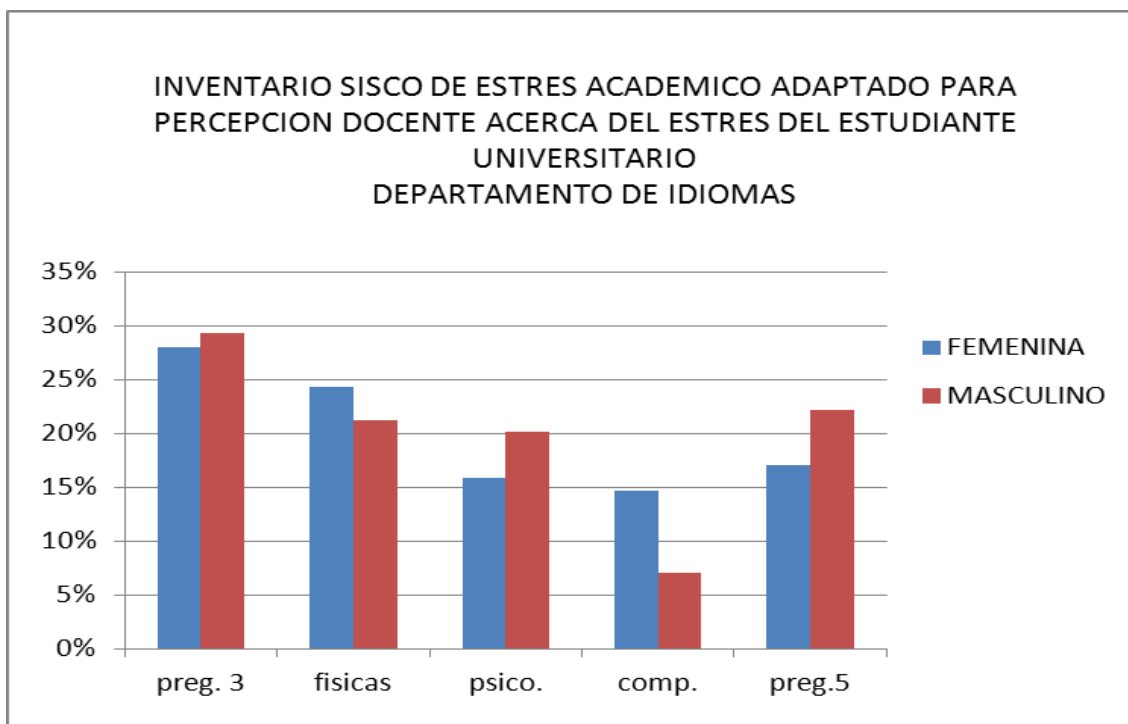
En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado por ambas muestras es la focalización en la solución del problema, luego la religión, la Reevaluación positiva, seguido de la auto focalización negativa, continuando con la expresión emocional abierta, luego búsqueda de apoyo social y finalmente la evitación.

## INSTRUMENTOS APLICADOS AL SECTOR DOCENTE



En la aplicación del ED-6 a dos docentes del departamento de idiomas se refleja los siguientes datos; en la ansiedad la muestra 1 femenina y 2 masculina con un percentil de 95% alto, la depresión la muestra 1 femenina y 2 masculina un percentil de 95% alto, las creencias des adaptativas la muestra 1 femenina un percentil de 95% alto y la muestra 2 masculina con un percentil de 75% moderado, las presiones la muestra 1 femenina y la 2 masculina un percentil de 95% alto, la desmotivación la muestra 1 femenina con un percentil de 75% moderado y la 2 masculina un percentil de 65% moderado y el mal afrontamiento ambas muestras con un 95% alto.

El ED6 como escala de medición de estrés docente refleja que los docentes del departamento de idiomas, ambas muestras 1 y 2 reflejan un nivel de estrés docente con diagnóstico ALTO.



En la aplicación del instrumento sisco adaptado a 2 muestras del departamento de idiomas se observa que el estrés de los estudiantes es causado por sobrecarga de tareas y el tipo de trabajo que les solicitan a los estudiantes según la muestras docentes del departamento de idiomas, así también consideran que el estrés académico afecta a los estudiantes principalmente a nivel físico, seguido del psicológico, siendo las estrategias para afrontar el estrés una constante en los estudiantes de este departamento.

## **ANÁLISIS GENERAL DEL DEPARTAMENTO DE IDIOMAS**

Al obtener los resultados de los instrumentos de recolección de datos PEPS-1, SISCO y CAE en las carreras: licenciatura en idiomas Ingles y Profesorado en Idioma Ingles, obtenemos:

### **PEPS-1**

Con respecto al estilo de vida, en la aplicación del PEPS-1 a la carrera de Licenciatura de Idioma Ingles; se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 147%, con un 97% por muestra de sector masculino y en la femenina por un 50%. En cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 176% con un 129% muestra de sector masculino y la femenina un 47%.

Profesorado en Idioma Ingles: Con respecto al estilo de vida, en la aplicación del PEPS-1; se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 40%, con un 21% por la muestra masculina y en la femenina por un 19%. En cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 23% con un 10% la muestra del sector masculino y la femenina un 13%.

### **SISCO**

En relación a los resultados del instrumento se obtiene, que los estudiantes de la carrera Licenciatura en Idioma Ingles refleja que los principales factores estresores son: la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de este departamento con un porcentaje total de 224%, en la muestra del sector masculino con un 143% y en la femenina de 81%.

En cuanto al Profesorado en Idioma Ingles se tiene que, en relación a los resultados de los instrumento reflejan que los principales factores estresores de los estudiantes son: la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo lo

que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de este departamento con un porcentaje total de 41%, en la muestra de sector masculino con un 18% y en la femenina de 23%.

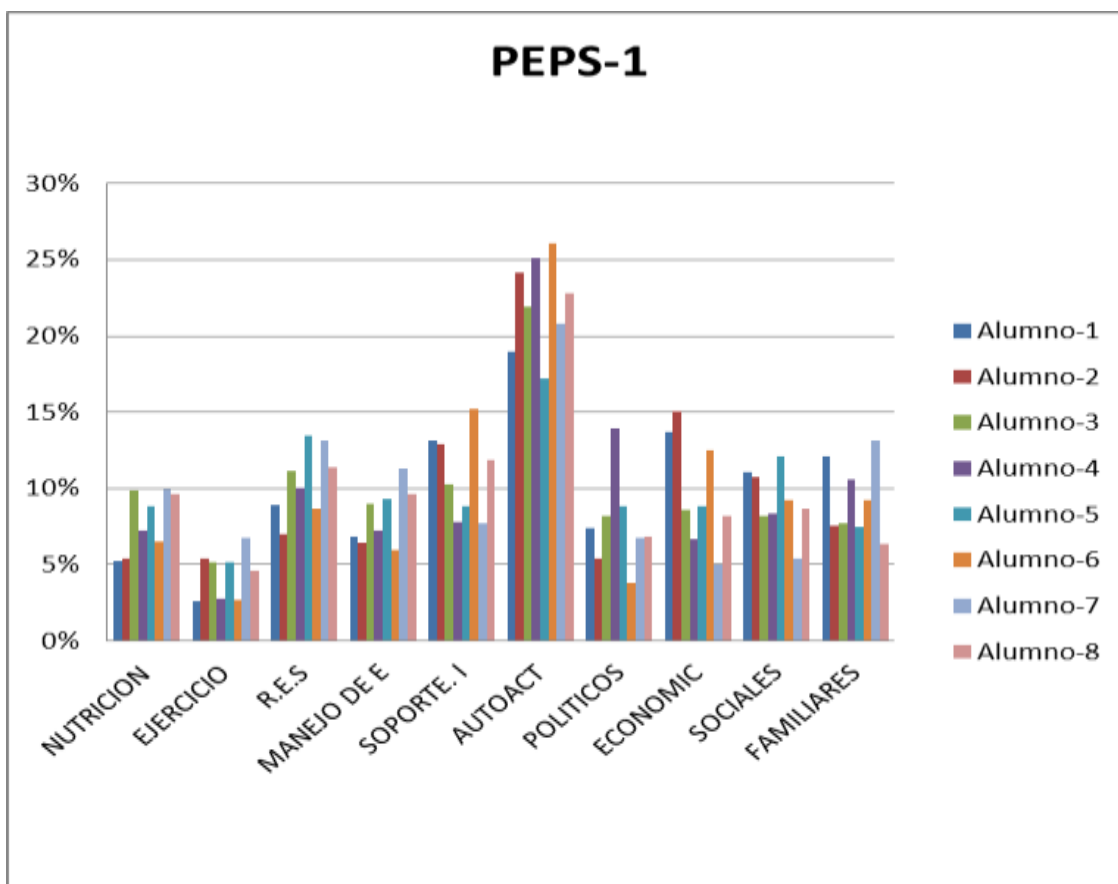
En cuanto a la aplicación del CAE (Cuestionario de Afrontamiento de Estrés) las herramientas utilizadas por los estudiantes de Licenciatura en Idioma Inglés es la evitación con un total de 227%, entre ellos un 155% en el sector masculino y un 72% en el femenino.

En cuanto al Profesorado en Idioma Inglés se tiene que, las herramientas utilizadas por los estudiantes es la Focalización en la Solución del Problema con un total de 45%, entre ellos un 23% en el sector masculino y un 22% en el femenino.

En conclusión el departamento de idiomas refleja que los alumnos en su estilo de vida, utilizan la auto actualización como herramientas principal para su desarrollo personal, sin embargo se ven afectados con estrés académico debido a diversas condiciones, la causa externa de mayor influencia para los estudiantes de este departamento tenemos las económicas, así como a nivel universitario por las características de la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo que representan dichas carreras, sin embargo el sector docente indica que las principales fuentes de estrés es la sobrecarga de trabajo y las características que ellos solicitan del mismo, obviando su personalidad; para afrontar el estrés académico los estudiantes del departamento de idiomas utilizan la focalización en la solución del problema y la evitación. Cabe destacar que el ED-6 que evalúa el estrés docente refleja un diagnóstico con nivel ALTO de estrés, con niveles de presión, desmotivación y mal afrontamiento altos; lo que puede afectar directamente la actividad académica y la relación con el estudiante, es decir, las condicionantes particulares del estudiante antes mencionadas aunado a esto los niveles de estrés docente generan en esta carrera altos niveles de estrés académico en los estudiantes.

# DEPARTAMENTO DE INGENIERÍA

## ARQUITECTURA

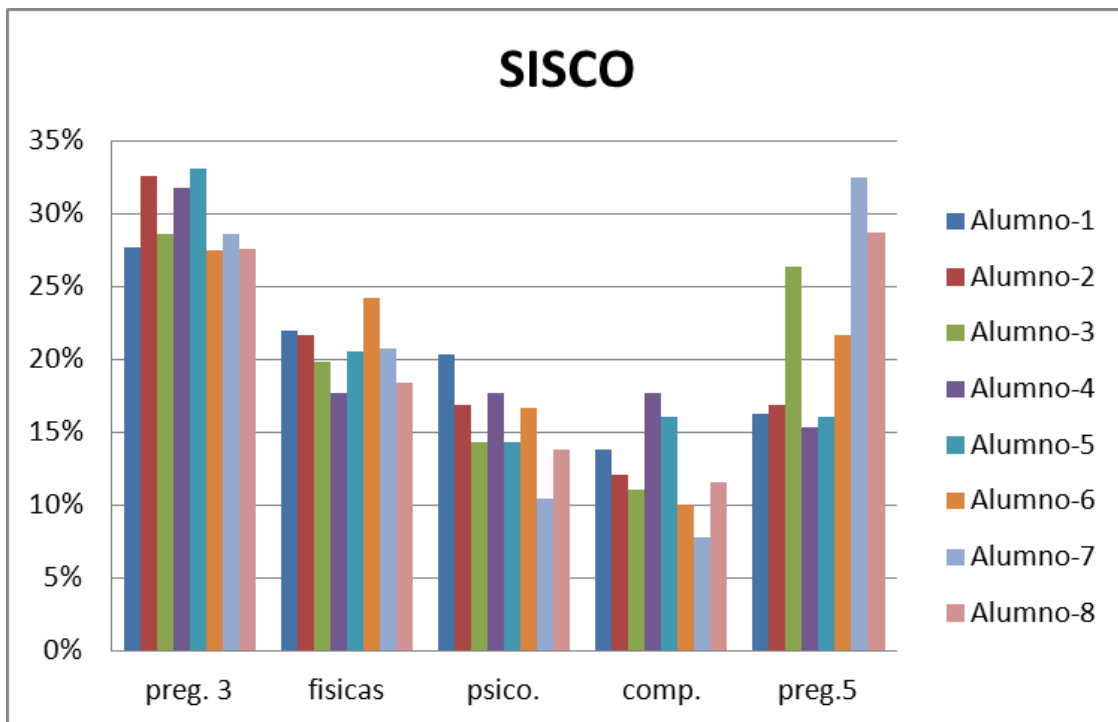


Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a 8 muestras correspondientes a la carrera de arquitectura se obtiene que: las muestras 1, 2 masculinos con un 5%, la muestra 3 masculino y 7, 8 femenina un 10%, luego la 4 masculino y 6 femenina un 7%, la 5 femenina un 9%, en ejercicio se obtuvo que las muestras de género masculinos 1, 4 y 6 femenina obtienen un 3%, la muestra 2, 3 masculino y 5, 8 femeninas obtienen un 5%, la muestra 6 femenina un 7%, en los aspectos de responsabilidad en salud se obtiene que las muestra masculina 1 y 6 femenina un 9%, la 2 masculino con un 7%, la 3 masculino y 8 femenina con un 11%, la 4 masculino con un 10%, la 5 femenina con un 13% y la 7 femenina con un 13%. En cuanto al manejo de estrés sin embargo se refleja en la muestras de género masculino 1 y 4 un 7%, en la 2 masculino y 6 femenina un 6%, en la muestra 3 masculino y 5 femenina un 9%, en la muestra 4 masculina un 7%, en la 7 femenina un 11%, y por último en la muestra 8 femenina un 10%. En cuanto al soporte

interpersonal tenemos como resultado que en las muestras de género masculino 1 y 2 un 10%, en la muestra 3 masculino un 13%, en las muestras 4 masculino y 7 femenina un 8%, en la muestra 5 femenina 9%, en las muestras 6 femenina un 15% y por último en la muestra 8 femenina un 12%. La auto actualización refleja en la muestra de género masculino 1 un 19%, en la 2 masculino un 24%, en la 3 masculino un 22%, en la 4 masculino un 25%, en la 5 femenina un 17%, en la 6 femenina un 26%, en la 7 un 21% y por último en la 8 femenina un 23%. En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos: en las muestras de género masculino 1, 7 y 8 femeninas se encontró un 7%, en la muestra 2 masculino un 5%, en la muestra 3 masculino un 8%, en la 4 masculino un 14%, en la 5 un 9% y por último en la muestra 6 femenina un 4%; en cuanto a los factores económicos encontramos la muestra 1 masculino un 14%, la muestra 2 masculino con un 15%, en las muestras 3 masculino y 5 femenina con un 9%, la muestra 4 masculino con un 7%, la muestra 6 femenina con un 13%, en la 7 femenina un 5% y por último la muestra 8 femenina con un 8%; en cuanto al factor social se determinó que en cuanto al sexo masculino en las muestras 1 y 2 se obtuvo un 11%, en la muestra 3 y 4 masculino un 8%, en la muestra 5 femenina un 12%, en las muestras 6 y 8 femeninas un 9%, y por último en la muestra 7 femenina un 5%; en cuanto al factor familiar se obtuvo que en la muestra masculino 1 se obtuvo un 12%, en la 2 y 3 masculino un 8%, en la 4 masculino un 11%, en la 5 femenina un 7%, en la 6 femenina un 9%, en la 7 femenina un 13% y por último en la muestra 8 femenina un 12%.

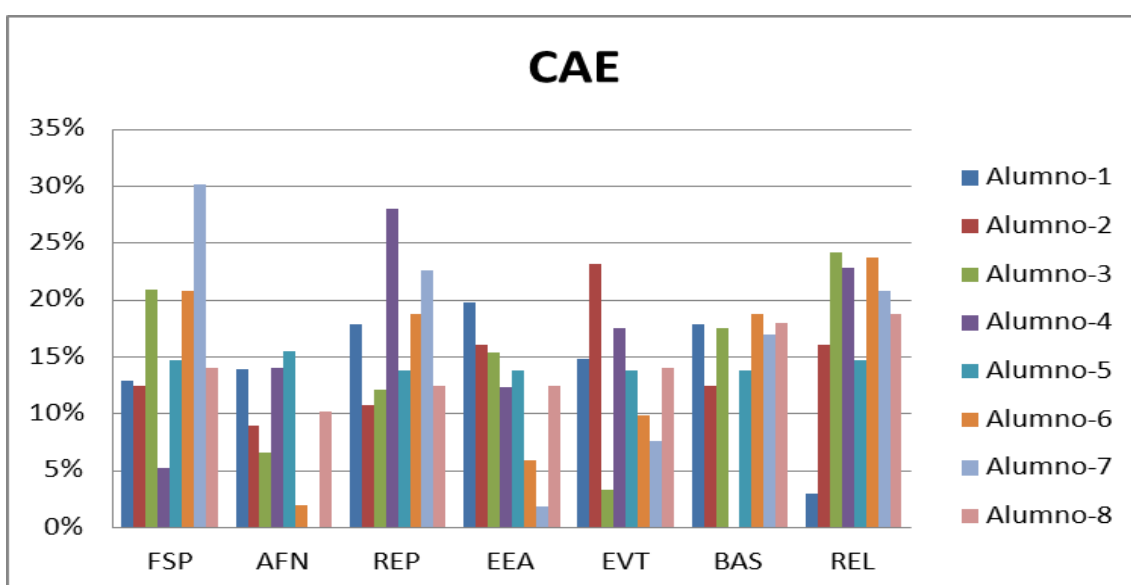
Es decir que el estilo de vida del estudiante de Arquitectura se basa en el auto actualización, teniendo mayor porcentaje, seguido del soporte interpersonal, luego la responsabilidad en salud, el manejo de estrés, continuando con la nutrición y con un porcentaje más bajo el ejercicio en sus prioridades de estilo de vida.

Así también en cuanto a los factores generadores de estrés se tiene que el factor económico es el más enunciado, luego el familiar, seguido del factor social con un porcentaje más bajo los factores políticos.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra masculina 1, 6 y 8 refleja un 28%, la muestra 2 masculino un 33%, la muestra 3 masculino un 29%, la muestra 4 masculino un 32% sin embargo la muestra femenina 5 en un 33%, la 7 femenina en un 29%. En cuanto a las reacciones físicas las muestras masculino 1 y 2 reflejan un 22%, la 3 masculino un 20%, en la 4 masculino y 8 femenina un 18%, en la 5 y 7 femeninas un 21%, las reacciones psicológicas la muestra masculino 1 refleja un 20%, en la 2 masculino y 6 femenina un 17%, en la 3 masculino y en la 5, 8 femenina un 14%, en la 4 masculino un 18%, en la 7 femenina un 10, en el factor comportamental las muestras masculino 1 en un 14%, la 2 masculino en un 12%, la 3 masculino y 8 femenina en un 11%, la 4 masculino en un 18%, la 5 femenina en un 16%, la 6 femenina en un 10%, la 7 femenina en un 8%. En relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que las muestras masculino 1 y 5 femenina las utiliza en un 16%, la 2 masculino en un 17%, la 3 masculino en un 26%, la 4 masculino en un 15%, la 6 femenina en un 22%, la 7 femenina en un 32%, por último la 8 femenina en un 29%.

En este sentido estrés académico predominando en ambos géneros es causado por personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros; reflejando que las consecuencia de estrés predominan en ambos géneros a nivel físico seguida de las psicológicas y en menor incidencia nivel comportamental. Así también un porcentaje muy bajo en la utilización de estrategias de afrontamiento de estrés.

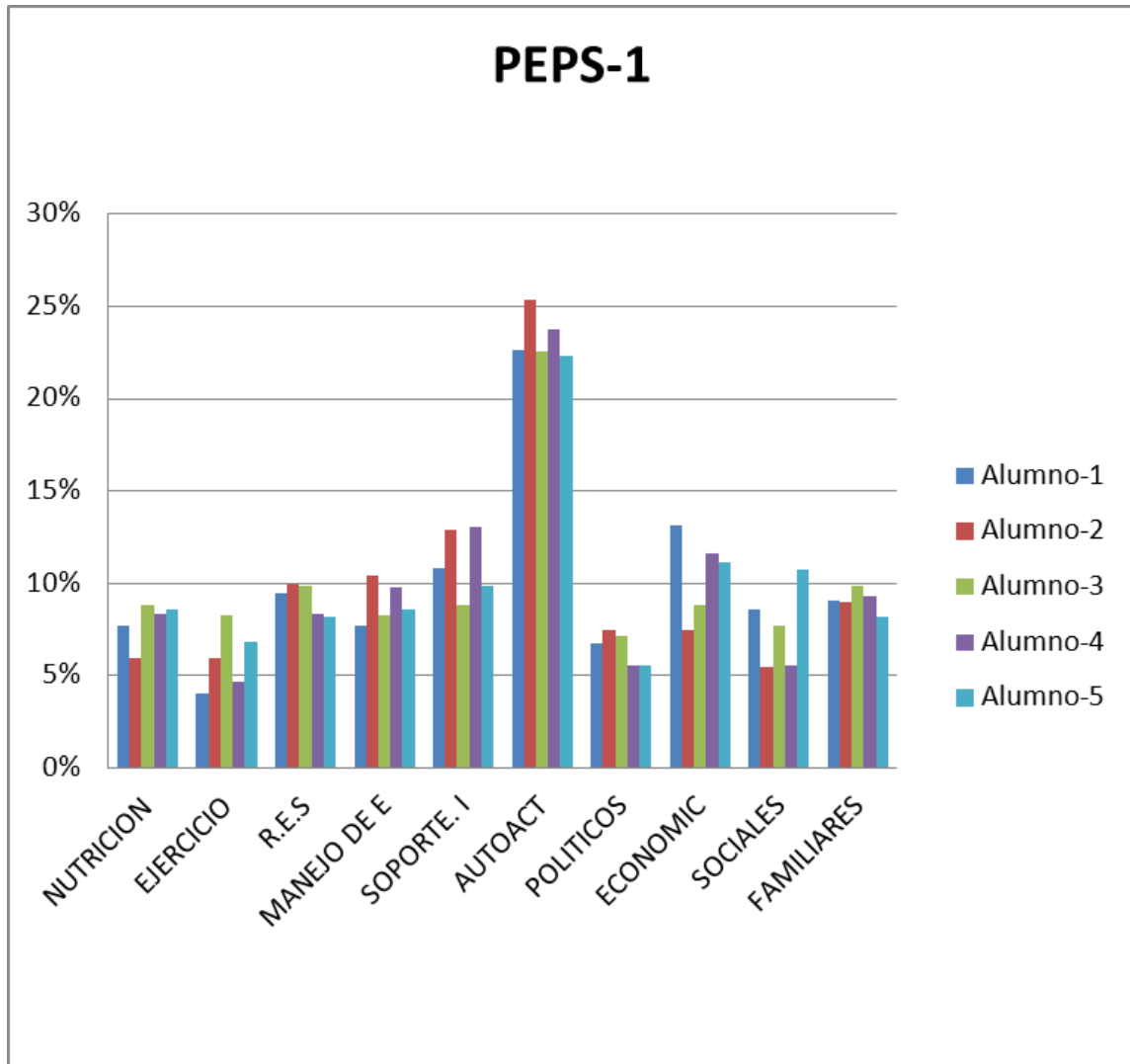


En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), se denota que la muestras masculino 1 y 2 un 13%, la 2 masculino y 6 femenina en un 21%, la 4 masculino en un 5%, la 5 femenina en un 15%, la 7 femenina en un 30% y la 8 femenina en un 14% utilizan la focalización en la solución del problema (FSP), y la muestra 1, 4 masculina la utiliza en un 14%, la muestra 2 masculina en un 9%, la 3 masculina en un 7%, la 5 femenina en un 16, la 6 femenina en un 2%, la 7 femenina en un 0% y la 8 femenina en un 10%, la reevaluación positiva (REP) la muestra 1 masculino en un 18%, la 2 masculino en un 11% y la 3 masculino es utilizada en un 12%, en la muestra 4 masculino en un 28%, en la 5 femenina en un 14%, en la 6 femenina en un 19%, en la 7 femenina un 23%, y por último en la 8 femenina un 13%, en cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada en la muestra 1 en un

20%, en la 2 masculino en un 16%, en la 3 masculino en un 15%, en la 4 masculino en un 12%, en la 5 femenina en un 14%, en la 6 femenina en un 6%, en la 7 femenina en un 2% y por último en la 8 femenina en un 13%, la evitación (EVT) es aplicada en la muestra 1 masculino en un 15%, en la 2 masculino en un 23%, en la 3 masculino en un 3%, en la 4 masculino en un 18%, en a 5 y 8 femenina en un 14%, en la 6 femenina en un 10%, en la 7 femenina en un 8, la búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en las muestras 1 y 8 en un 18%, en la 2 un 13%, en la 3 y 8 un 18%, en la 4 un 0%, en la 5 femenina un 14%, en la 6 femenina un 19%, en 7 femenina un 17%, la religión como afrontamiento de estrés es utilizada en la muestra masculina 1 en un 3%, en la 2 masculino en un 16%, en la 3 masculino y 6 femenina en un 45%, en la 4 masculino en un 23%, en la 5 femenina en un 15%, en la 7 femenina en un 21% y por último en la 8 femenina en un 19%.

En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado por ambas muestras es; la religión, la Reevaluación positiva, luego focalización en la solución del problema, luego búsqueda de apoyo social, luego la evitación, la expresión emocional abierta y finalmente con la auto focalización negativa.

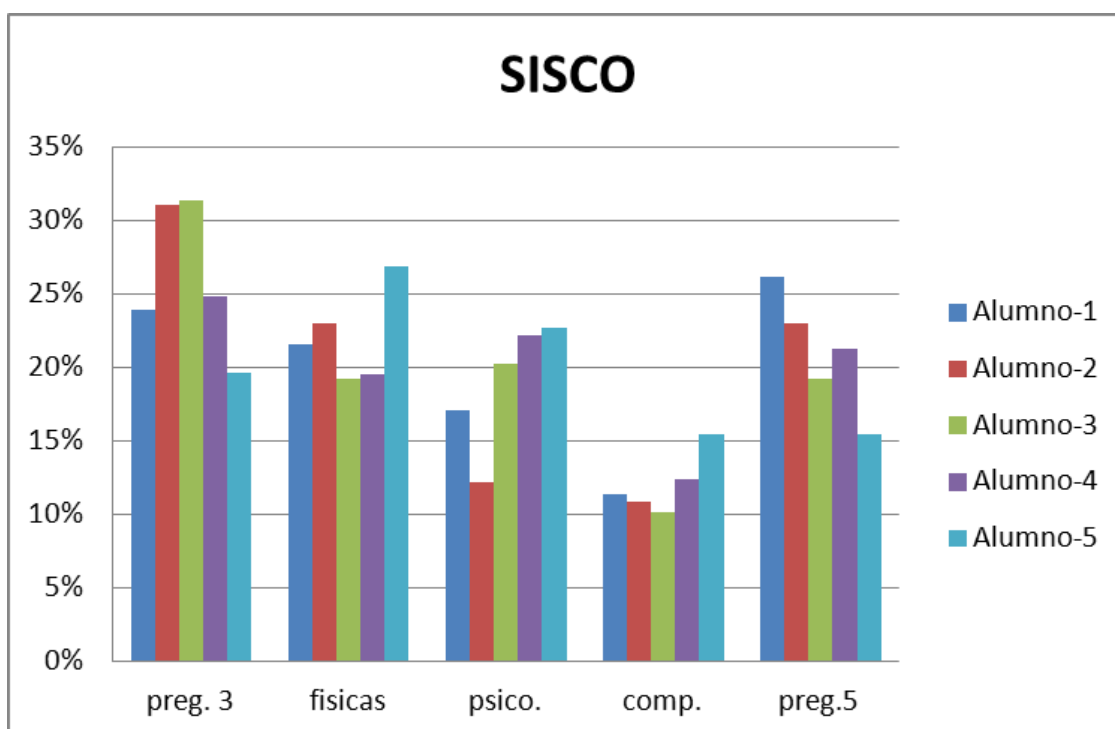
## INGENIERÍA CIVIL



Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a 5 muestras correspondientes a la carrera de ingeniería civil se obtiene que en nutrición la muestra 1 y 4 masculino un 8%, la 2 masculino un 6%, la 3 femenina y 5 masculino un 9%. En ejercicio la muestra 1 masculino con un 4%, la 2 masculino con un 6%, la 3 femenina con un 8%, la 4 masculino con un 5% y la 5 masculino con un 7%. En los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que la muestra 1, 2 masculino y la 3 femenina obtuvieron un 10% y la muestra 4 y 5 masculino un 8%. El manejo de estrés sin embargo refleja en la muestra 1 masculino y 3 femenina con un 8%, en cuanto al soporte interpersonal la muestra 1 masculino con un 11%, luego con respecto a la auto actualización la muestra 1 masculino y 3 femenina obtienen un 13% y la

muestra 2 masculino un 25%, la 4 masculino un 24% y 5 masculino un 22%. En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos; los políticos con un 7% en la muestra 3 femenina y la muestra 1 y 2 masculino un 7%, la muestra 4 y 5 masculino un 6%, luego los factores económicos la muestra 1 masculino con un 13%, la muestra 2 masculino 7%, la 3 femenina un 9%, la 4 masculino un 12% y la 5 masculino un 11%, el factor social la muestra 1 masculino con un 9% la 2 masculino con un 5%, la 3 femenina con un 8%, la 4 masculino con un 6% y la 5 masculino con un 8%. En el factor familiar la muestra 1, 2 y 4 masculino con un 9%, la 3 femenina con un 10% y la 5 masculino con un 8%.

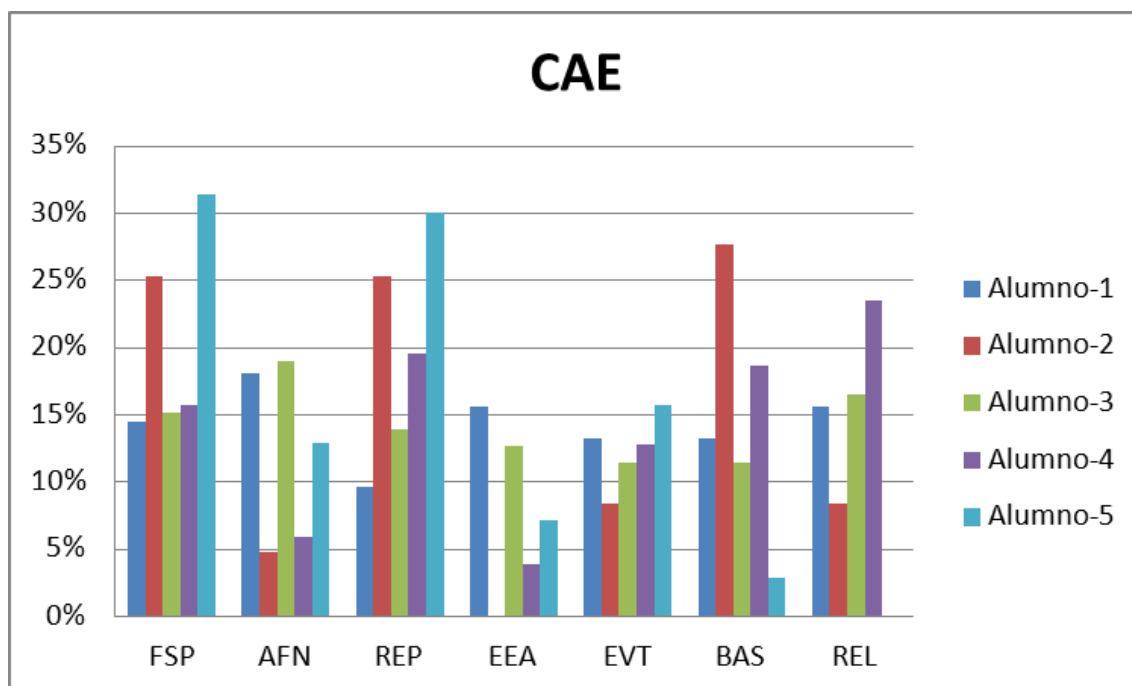
Es decir que el estilo de vida de los estudiante de ingeniería civil se basa en la auto actualización, teniendo mayor porcentaje la muestra del sector masculino, seguido del soportarte interpersonal, la responsabilidad en salud, el manejo de estrés, la nutrición y el ejercicio; Así también que los factores con mayor incidencia en el estrés en los estudiantes tenemos; los factores familiares como los principales causantes, económicos, seguido de los sociales y políticos.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra 1 masculino es un 24%, la 2 masculino y 3 femenina es un 31%, la 4 masculino es un 25% y la 5 masculino un 20%, en cuanto a las reacciones físicas la muestra 1 masculino con un 22% la 2 masculino un 23%, la 3 femenina un 19%, la 4 masculino con un 19% y la 5 masculino con un 27%, las reacciones psicológicas la muestra 1 masculino con un 17%, la 2 masculino con un 12%, la 3 femenina con un 20%, la 4 masculino con un 22%, la 5 masculino con un 23%, en el factor comportamental la muestra 1 y 2 masculino con un 11%, la 3 femenina un 10%, la 4 masculino un 12%, la 5 masculino un 15%, en relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestra 1 masculino 26%, la 2 masculino con un 23%, la 3 femenina con un 19%, la 4 masculino con un 21% y la 5 masculino con un 15%.

En este sentido el sector masculino es el que refleja mayor estrés académico predominando en ambos géneros otros factores los causantes del grado de estrés académico como: personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros; reflejando que las

consecuencia de estrés predominan en ambos géneros a nivel físico seguida de las psicológicas y en menor incidencia nivel comportamental. Así también un porcentaje muy bajo en la utilización de estrategias de afrontamiento de estrés principalmente en el sexo femenino.

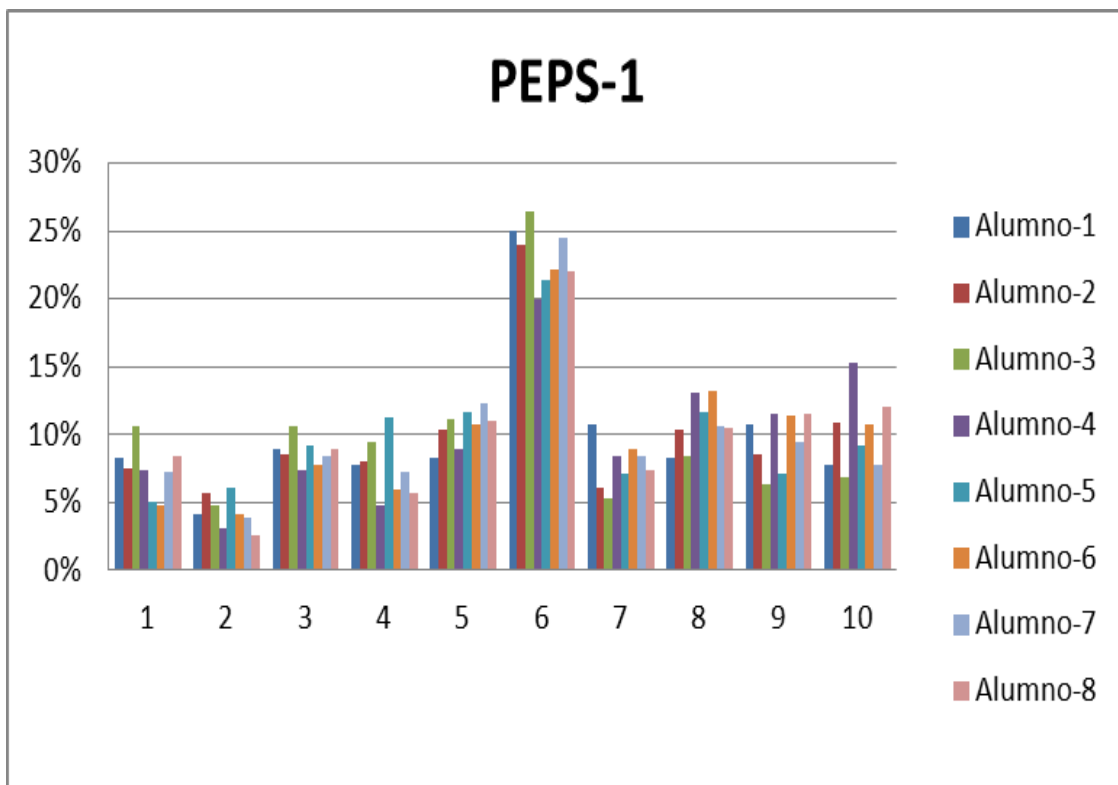


En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), se denota que la muestra 1 masculino con un 14%, la 2 masculino con un 25%, la 3 femenina con un 15%, la 4 masculino con un 16%, la 5 masculino con un 31% utilizan la focalización en la solución del problema (FSP), en cuanto a la auto focalización negativa (AFN) la muestra 1 masculino refleja un 18%, la muestra 2 masculino con un 5%, la 3 femenina con un 19%, la 4 masculino con un 6% y la 5 masculino con un 13%, la reevaluación positiva (REP) es utilizada en un 10% por la muestra 1 masculino, 2 masculino con un 25%, la 3 femenina con un 14%, la 4 masculino con un 20% y la 5 masculino con un 30%, en cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada por la muestra 1 masculino por un 16%, la 2 masculino por un 0%, la 3 femenina con un 13%, la 4 masculino con 4%, la 5 masculino con un 7%, la evitación (EVT) es aplicada en un 13% por la muestra 1 masculino, la muestra 2 masculino la utiliza en un 8%, la 3 femenina en un 11%, la 4 masculino en un 13% y la 5 masculino en un 16%, la búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en un

13% por la muestra 1 masculino , la muestra 2 masculino con un 28%, la 3 femenina con un 11%, la 4 masculino con un 19% y la 5 masculino con un 3%, la religión como afrontamiento de estrés es utilizada en un 16% por la muestra 1 masculino, la muestra 2 masculino la utiliza en un 8%, la 3 femenina en un 16%, la 4 masculino en un 24% y la 5 femenina en un 0% .

En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado por ambas muestras principalmente la de género masculino es focalización en la solución del problema, luego la reevaluación positiva seguido de la búsqueda de apoyo social, luego la religión, seguido de la auto focalización, la evitación y finalmente la expresión emocional abierta.

### INGENIERÍA INDUSTRIAL

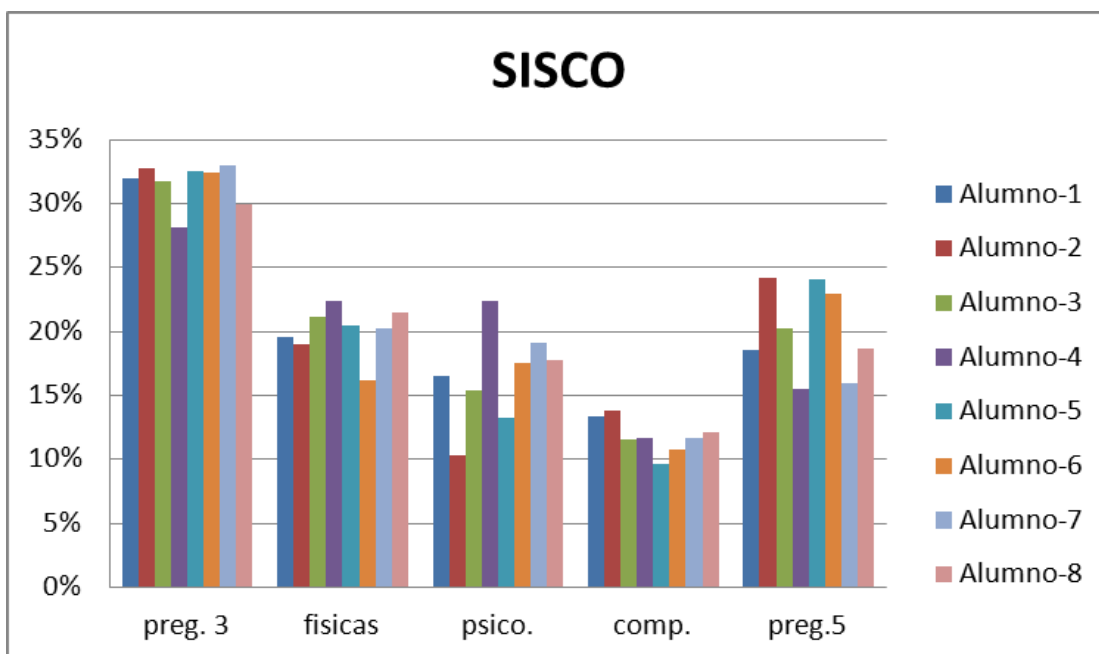


Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a 8 muestras correspondientes a la carrera de ingeniería industrial se obtiene que: las muestras 1, 2 masculino y 8 femenina obtienen en nutrición 8%, en contraposición de la muestra 3 en un 15%, la 4 y la 7 femeninas con un 7% y la 5 y la 6 con un 5% y por último la muestra 8 con un 8%, en ejercicio se

obtuvo que las muestras masculinas 1, 6 y 7 en un 4%, la 2 y la 5 en un 6%, la 3 en un 5% y por último la 4 y la 8 femeninas en un 3%. En los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que las muestras masculinas 1, 5 y 8 denotan un 9% y las muestras 2, 6 y 7 obtuvieron un 8%, la muestra 3 un 11%, y por último la muestra 4 un 7%. En cuanto al manejo de estrés sin embargo se refleja en la muestra masculina 1 un 8%, en la 2 y 8 femenina un 10%, en la 4 femenina un 5%, en la muestra 5 un 11%, en la 6 un 6%, en la muestra 7 un 7% y por último en la muestra 8 femenina un 6%. En cuanto al soporte interpersonal tenemos como resultado que en las muestras masculinas: 1 un 8%, en la muestra 2 10%, en las muestras 3, 6 y 8 un 11%, en la muestra 4 femenina 9%, en las muestras 5 y 7 un 12%. La auto actualización refleja en las muestras masculinas 1 y la 7 un 25%, en la muestra 2 un 24%, en la muestra 3 un 26% en la muestra 4 femenina un 20%, en la muestra 5 un 21%, en la 6 y la 8 femenina un 22%, en la 7 un 25%. En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos en las muestras masculino 1 se encontró un 11%, en la muestra 2 un 6%, en la muestra 3 un 5%, en la 4 y 7 femeninas un 8%, en la 5 y 8 un 7% y por último en la muestra 6 un 9%. En cuanto a los factores económicos encontramos la muestra 1 y 3 con un 8%, la muestra 2 y 8 femenina con un 10%, la muestra 4 y 6 femeninas con un 13%, la muestra 5 con un 12%, y por último la muestra 7 femenina con un 10%; en cuanto al factor social se determinó que el sexo masculino en las muestras 1 y 6 femenina se obtuvo un 11%, en la muestra 2 un 8%, en la muestra 3 un 6%, en las muestras 4 y 8 femeninas un 12%, en la muestra 5 un 7% y por último en la muestra 7 un 9%; en cuanto al factor familiar se obtuvo que en las muestra masculino 1 y 7 femenina se obtuvo un 8%, en la 2 masculino y 6 femenina un 11%, en la 3 masculino un 7%, en la 4 femenina un 15%, en la 5 masculino un 9%, en la 7 femenina un 8% y por último en la muestra 8 un 12%.

Es decir que el estilo de vida de los estudiante de Ingeniería industrial se basa en la auto actualización, teniendo mayor porcentaje la muestra de género masculino, seguido del soporte interpersonal, luego el manejo de estrés, continuando con la responsabilidad en salud, continuando con la nutrición y con un porcentaje más bajo el ejercicio en sus prioridades de estilo de vida.

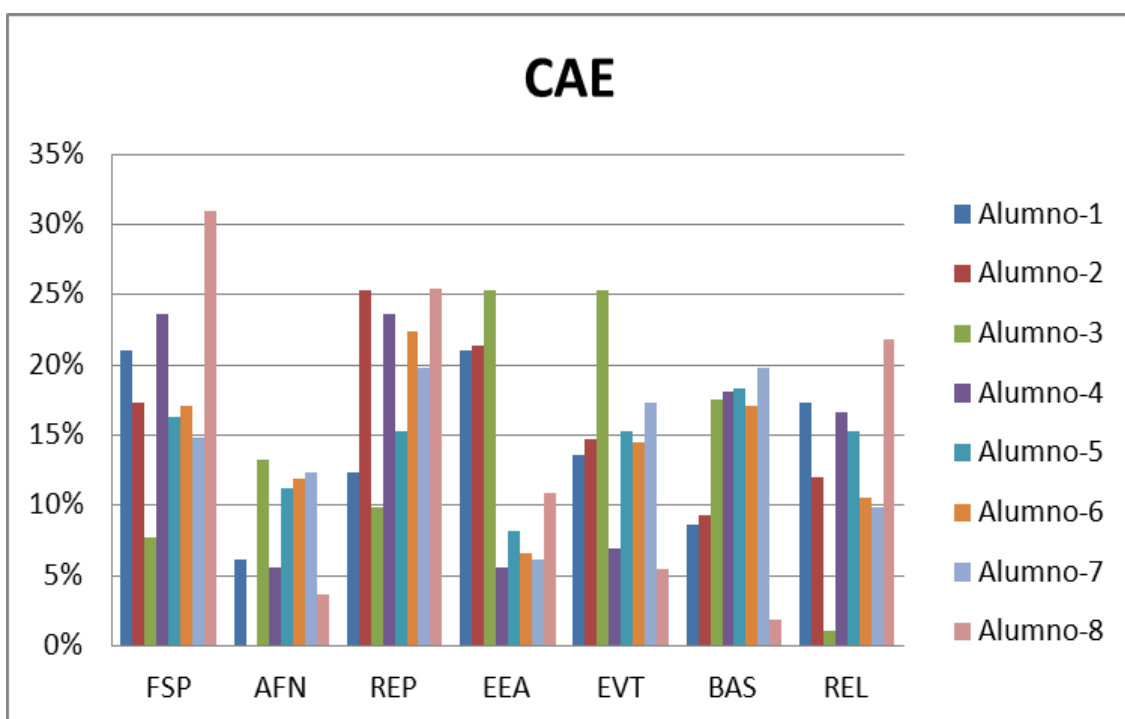
Así también en cuanto a los factores generadores de estrés del factor económico con un porcentaje más alto, luego el familiar, seguido del factor social y finalmente los factores políticos.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés académico que vivencia, las muestras 1, 3 y 6 masculino refleja un 32%, las muestra 2, 5 y 7 un 33%, la 4 femenina un 28%, la muestra femenina 8 refleja un 30%. En cuanto a las reacciones físicas la 1, 5 masculino y 7 femenina un 20%, la 2 un 19%, la 3 masculino y 8 femenina un 15%, la 4 femenina un 22%, la 5 un 13%, la 6 un 18%, la 7 femenina un 19% y la 8 femenina un 18%; así también los factores comportamentales la muestra 1 masculino con un 13% ,la 2 masculino con un 14%, la 3 masculino y 4, 7, 8 femenina con un 12%, la 5 masculino con un 10%, la 6 femenina con un 11%, en cuanto a los factores psicológicos las muestra masculino 1 indica un 16%, la 2 un 10%, la 3 un 15%, la muestra femenina 4 un 22% y la muestra 5 un 13%, 6 y 8 femeninas un 18% y por último la muestra 7 un 19%, en cuanto a los factores comportamentales tenemos que la muestra masculina 1 y 8 femenina refleja un 12%, la 2 un 14%, la 3 masculino y 4, 7, 8 femeninas un 19%, la muestra 5 un 10%, la 6 un 11%.

En relación al uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestra masculino 1 y 8 femenina denota un 19%, la 2 y la 5 masculino un 24%, la 3 en un 20%, la 4 y la 7 femeninas en un 16% y por último la 6 en un 23%.

En este sentido el instrumento sisco aplicado a los estudiantes refleja que los factores que tienen mayor incidencia en el estrés académico son :la personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros; reflejando que las consecuencia de estrés predominan en ambos géneros a nivel físicas, luego psicológica y en último lugar comportamentales y utilizando en un nivel bajo las estrategias de estrés.

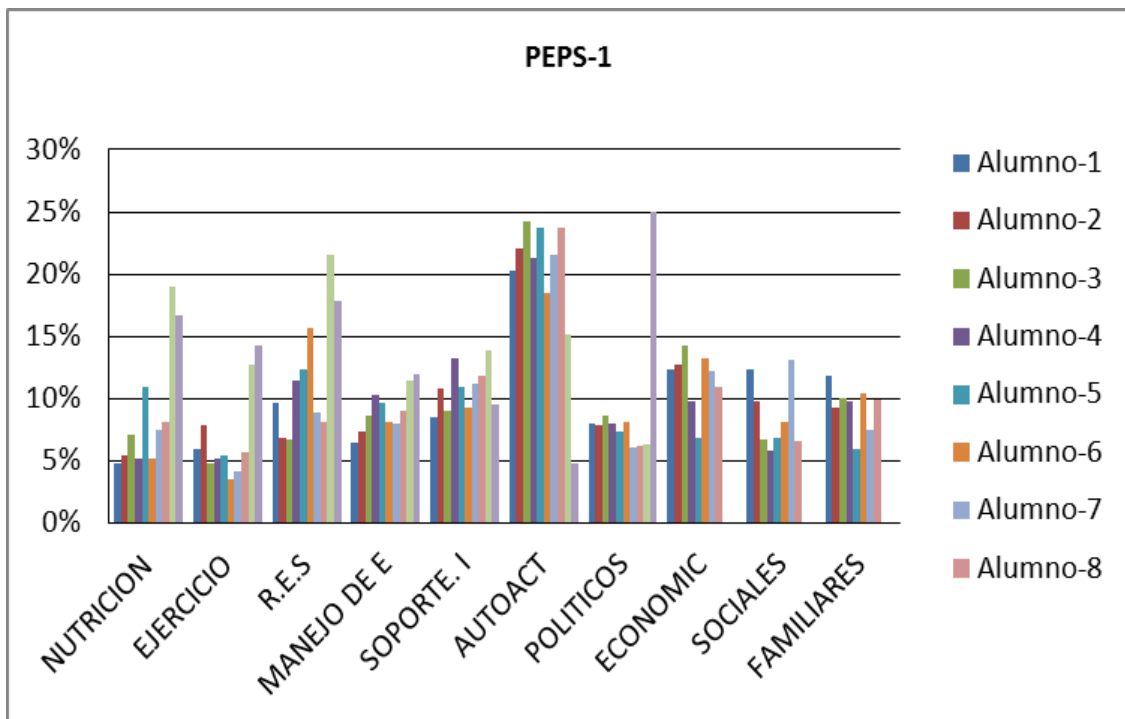


En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), se denota que la muestra masculino 1 en un 21% utiliza la focalización en la solución del problema (FSP), y la muestra 2 masculino y la 6 femenina reflejan un 17%, la muestra 3 un 8%, la 4 un 24%, la 5 un 16%, la muestras 6 un 17%, la 7 un 15% y la 8 un 31%. En cuanto a la auto focalización negativa (AFN) la muestra 1 correspondiente al género masculino expresa un 6%, así mismo la muestra 4

femenina, en contraposición a la muestra 2 reflejando un 0%, la muestra 3 en un 13, la 4 en un 6%, la 5 en un 11%, la muestra 6 y 7 en un 12% y la muestra 8 en un 4%. Así mismo la reevaluación positiva la muestra 1 refleja un 12%, la muestra 2 y 8 un 25%, la 3 un 10%, la muestra 4 correspondiente al género femenino un 24%, la 5 un 15 %, muestra 6 en un 22%, 7 en un 20% y la 8 en un 25%. Con el factor de expresión emocional abierta (EEA) la muestra 1 y 2 indican un 21%, sin embargo la muestra 3 un 25%, en contraposición a la muestra 4 y 7 ambas reflejan un 6%, la 5 un 8%, 6 un 7% y la 8 un 11%. El factor de la evitación (EVT) en la muestra 1 y 2 en un 9%, las muestras 3 ,4 y 5 en un 18%, la 6 en un 17%, 7 en un 8% y la muestra 8 en un 2%. La reevaluación positiva (REP) es utilizada en las muestra masculino un 17%, en la muestra 2 un 14%, en la muestra 3 un 24%, en la 4 femenina un14%, en la 5 masculino un 21%, en la 6 un 17%, en la 7 un 16% y por último en la muestra 8 un 13%; en cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) masculino en la muestra 1 denota un 9%, en la 2 un12%, en la 3 un 21%, en la 4 masculino un 4%, en la cinco masculino un 5%, en la 6 un 12%, en la 7 un 6% y por último en la muestra 8 un 12%; en cuanto a la evitación (EVT) es aplicada en el sector masculino en la muestra 1 un 19%, en la muestra 2 y 3 un 17%, en la muestra femenina 4 un 16%, en la 7 un 14% y por último en la muestra 8 un 12%; en cuanto a la búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en el sector masculino en la muestra 1 un 11%, en 2 un 10%, en la 3 un 12%, en la muestra 4 femenina un 20%, en la 5 un 18%, en la 6 un 1%, en la 7 un 17%, y por último en la muestra 8 un en un 17%, la religión como afrontamiento de estrés es utilizada en el sector masculino en la muestra 1 en un 13%, en la 2 un 12%, en la 3 en un 6%, en la 4 femenina en un en un 19%, en la 5 masculino en un 9%, en la 6 en un 23%, en la 7 en un 19% y en la muestra 8 en un 22%.

En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado en los estudiantes es la reevaluación positiva continuando con la búsqueda de apoyo social, luego la focalización en la solución del problema, continuando con la expresión emocional abierta, luego la religión y en último lugar la auto focalización negativa.

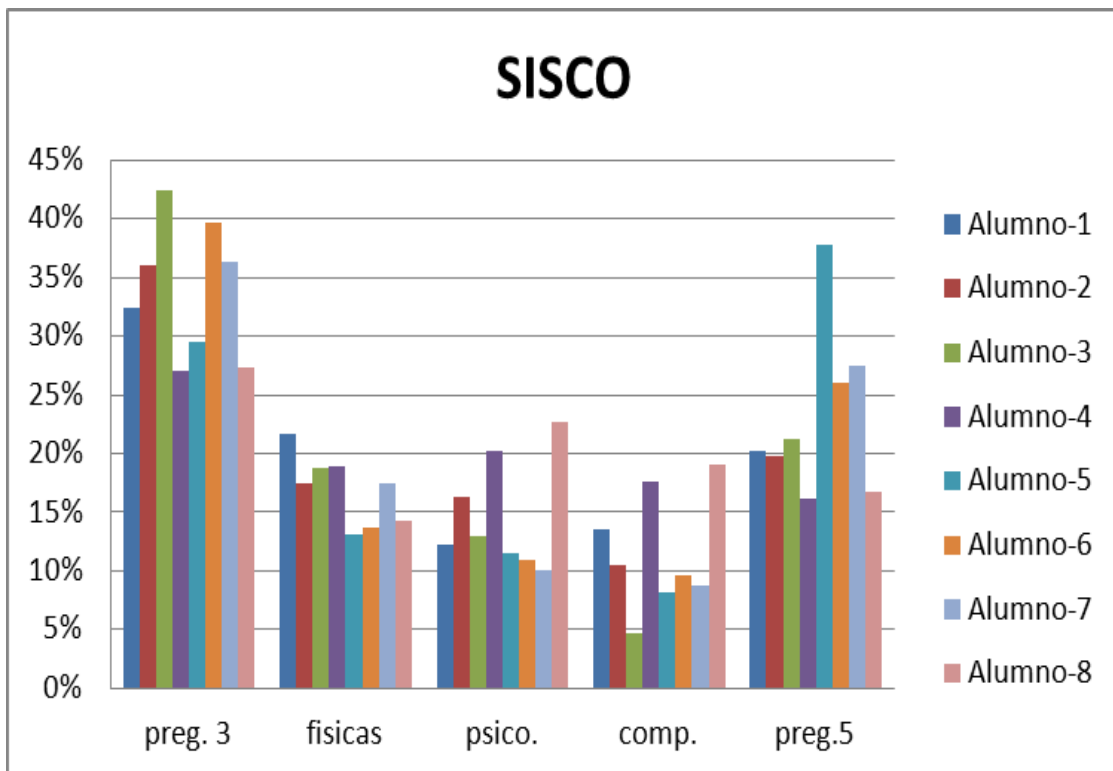
## INGENIERÍA EN SISTEMAS INFORMÁTICOS



Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a 8 muestras correspondientes a la carrera de ingeniería en sistemas informáticos se obtiene que; la muestra 1, 2 y 6 que corresponden al sexo masculino se obtiene en nutrición 5%, en contraposición de la muestra 3 y 7 con un 7% y 4 con un 8%, 5 con un 11%, en ejercicio se obtuvo que la muestra 1 y 4 que corresponde al sexo masculino obtienen un 6%, la 2 un 8% también correspondiente al sexo masculino, la muestra 8 un 5% que corresponde al sexo femenino, la muestra 6 en un 3% del sexo masculino y la muestra 7 un 4% también correspondiente al sexo masculino. En los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que la muestra 1 masculino obtuviera un 10% y la muestra 2 y 3 masculino obtuvieron un 7%, la muestra 4 masculino un 8%, la muestra 5 masculino un 12%, la muestra 6 masculino un 16%, la muestra 7 masculino un 9% y por último la muestra 8 obtuvo un porcentaje del 11%. En cuanto al manejo de estrés sin embargo se refleja en la muestra masculino 1 un 6%, en la 2 un 7%, en las muestras 3 y 4 un 9%, en las muestra 5 un 10%, muestra 6 y 7 un 8% y por último en la muestra 8 femenina un 10%. En cuanto al soporte interpersonal tenemos como resultado que en las muestras masculino 1, 3, 6 un 9%, en las muestras 2, 5 y

7 un 11%, en la muestra 4 un 12%, en la muestra femenina 9%. La auto actualización refleja en la muestra masculino 1 un 20%, en la muestra 2 un 22%, en las muestras 3, 4 y 5 un 24%, muestra 6 un 18%, en la muestra 7 un 21% y por último en la muestra 8 un 21%. En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos en las muestras masculino 1, 2 6 y 8 femenina encontramos un 8%, en la muestra 3 un 9%, en las muestras 4 y 6 un 6%, en los políticos con un 7% y por último en la muestra 5 un 7%; en cuanto a los factores económicos encontramos la muestra 1 y 7 con un 12%, la muestra 2 y 6 con un 13%, la muestra 3 con un 14%, la muestra 4 con un 11%, la muestra 5 con un 7%, la muestra 7 con un 12% y por último la muestra 8 femenina con un 10%; en cuanto al factor social se determinó que en cuanto al sexo masculino en la muestra 1 se obtuvo un 12%, en la muestra 2 un 10%, en las muestras 3, 4 y 5 un 7%, en la muestra 6 un 8%, en la muestra 7 un 13%, y en el ámbito femenino en la muestra 8 un 6%; en cuanto al factor familiar se obtuvo que en la muestra masculino 1 se obtuvo un 12%, en la 2 un 9%, en la 3, 4 y 6 masculino y 8 femenina un 10%, en la muestra 5 un 6% y por último en la muestra 7 un 7%.

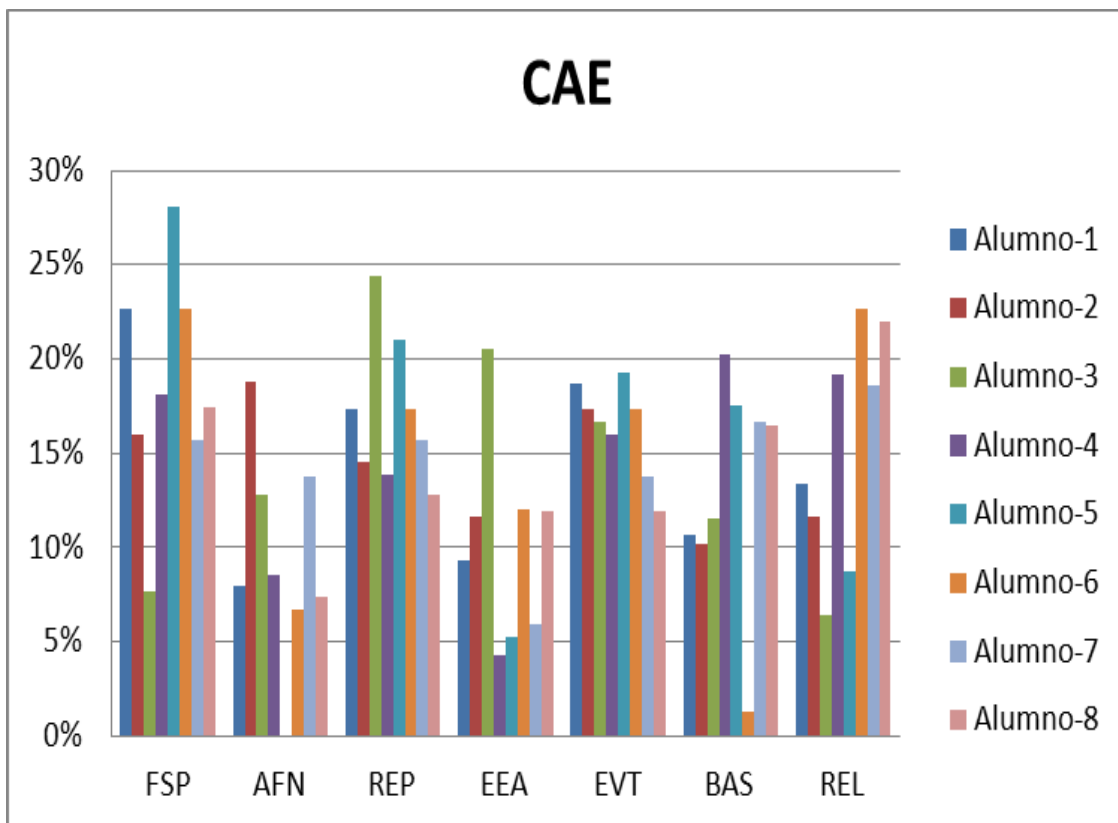
Es decir que el estilo de vida de los estudiante de Ingeniería en sistemas Informáticos se basa en la auto actualización, teniendo mayor porcentaje la muestra de género masculino, seguido del soporte interpersonal, luego la responsabilidad en salud, continuando con el manejo de estrés, la nutrición y en último lugar el ejercicio como estilo de vida. En cuanto a los factores generadores de estrés de los estudiantes se obtienen que el principal es el factor económico, seguido del factor familiar, social, y en último lugar el factor político.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés académico que vivencia, la muestra 1 masculino refleja un 32%, las muestra 2 y 7 un 36%, la 3 un 42%, la muestra femenina 4 refleja un 27%, la 5 un 30%, la 6 un 40%, y por último la muestra 8 un 27%. En cuanto a las reacciones físicas la muestra masculino 1 un 22%, la 2 un 17%, la 3 y la 4 un 19%, la 5 un 13%, la 6 y 8 un 14%, la muestra 7 un 18%; en cuanto a los factores psicológicos las muestras masculino 1 indica un 12%, la 2 un 16%, la 3 un 13%, la muestra femenina 4 un 20% y las muestras 5 y 6 un 11%, la 7 un 10% y por último la muestra 8 un 23%, en cuanto a los factores comportamentales tenemos que las muestras masculino 1 refleja un 14%, la 2 10%, la 3 un 5%, la muestra femenina 4 un 18%, la 5 un 8%, la 6 un 10%, la 7 un 9%, y por último la muestra 8 un 17%.

En este sentido el instrumento sisco aplicado a los estudiantes refleja que los factores que tienen mayor incidencia en el estrés académico son: la personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros; reflejando que las consecuencias de estrés predominan en ambos géneros a nivel psicológico luego físicas y en último

lugar comportamentales y utilizando en un nivel intermedio las estrategias de estrés.

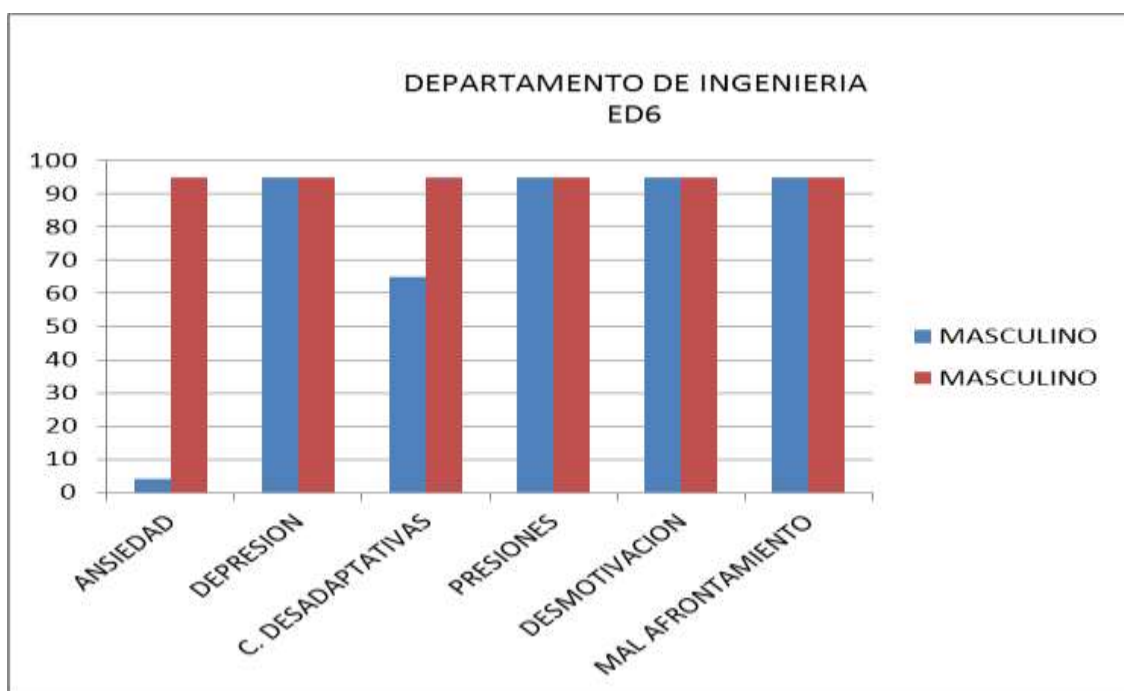


En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), se denota que las muestra masculino 1 en un 23% utiliza la focalización en la solución del problema (FSP), 2 masculino la utiliza en un 8%. En cuanto a la reevaluación positiva (REP) es utilizada en las muestra masculino 1 un 17%, en la muestra 2 un 14%, en la muestra 3 un 24%, en la 4 femenina un 14%, en la 5 masculino un 21%, en la 6 un 17%, en la 7 un 16% y por último en la muestra 8 un 13%; en cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada por ambos en el ámbito masculino en la muestra 1 denota un 9%, la 2 un 12%, en la 3 un 21%, en la 4 masculino un 4%, en la 5 masculino un 5%, en la 6 un 12%, en la 7 un 6% y por último en la muestra 8 un 12%; en cuanto a la evitación (EVT) es aplicada en el sector masculino en la muestra 1 un 19%, en la muestra 2 y 3 un 17%, en la muestra femenina 4 un 16%, en la 7 un 14% y por último en la muestra 8 un 12%; en cuanto a la búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en el sector masculino en la muestra 1 un 11%, en 2 un

10%, en la 3 un 12%, en la muestra 4 femenina un 20%, en la 5 un 18%, en la 6 un 1%, en la 7 un 17%, y por último en la muestra 8 un 17%, la religión como afrontamiento de estrés es utilizada en el sector masculino en la muestra 1 en un 13%, en la 2 en un 12%, en la 3 en un 6%, en la 4 femenina en un 19%, en la 5 masculino en un 9%, en la 6 un 23%, en la 7 en un 19% y en la muestra 8 en un 22%.

En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado en los estudiantes es la reevaluación positiva, continuando con la expresión emocional abierta, luego la focalización en la solución del problema, luego la religión, seguida de búsqueda de apoyo social, seguido de la focalización en la solución del problema, después la evitación y en último lugar la auto focalización negativa.

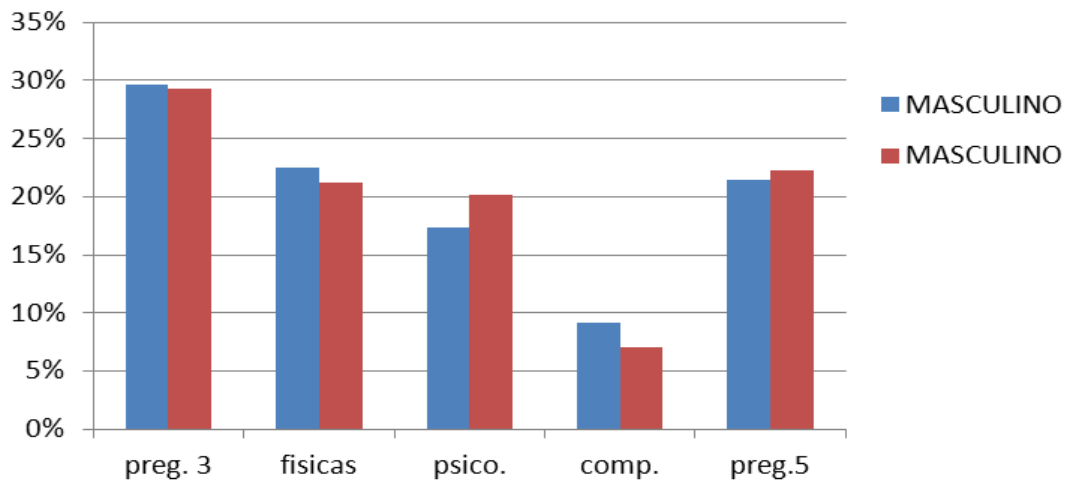
## INSTRUMENTO APLICADO A DOCENTES DEL DEPARTAMENTO DE INGENIERÍA



En la aplicación del ED-6 a dos docentes del departamento de ingeniería se refleja los siguientes datos en la ansiedad la muestra 1 masculino un percentil de 4 muy bajo, 2 masculino percentil de 95% alto, la depresión la muestra 1 y 2 un percentil de 95% alto, las creencias desadaptativas la muestra 1 masculino con un 65% moderado y la 2 masculino un percentil de 95% alto, las presiones la muestra 1 y 2 masculino un percentil de 95% alto, la desmotivación la muestra 1 y 2 masculino con un percentil de 95% alto y el mal afrontamiento ambas muestras con un 95% alto.

El ED-6 como escala de medición de estrés docente refleja que los docentes del departamento ingeniería, ambas muestras 1 y 2 reflejan un nivel de estrés docente con diagnostico ALTO.

INVENTARIO SISCO DE ESTRES ACADEMICO ADAPTADO PARA PERCEPCION DOCENTE ACERCA DEL ESTRES DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO DEPARTAMENTO DE INGENIERIA



El inventario SISCO adaptado para la percepción docente, acerca del estrés que reflejan los estudiantes, tienen dicho estrés debido a la sobrecarga de tareas y el tipo de trabajo que les solicitan a los estudiantes, así también consideran que el estrés académico afecta a los estudiantes principalmente a nivel físico, seguido del psicológico, así también las estrategias para afrontar el estrés son una constante en los estudiantes de este departamento.

## ***ANÁLISIS GENERAL DEL DEPARTAMENTO DE INGENIERÍA***

Al obtener los resultados de los instrumentos de recolección de datos PEPS-1, SISCO y CAE en las carreras de Arquitectura, Ingeniería civil, Ingeniería industrial, Ingeniería en sistemas informáticos obtenemos que;

### **PEPS-1**

Con respecto al estilo de vida, en la aplicación del PEPS-1 la carrera de arquitectura en porcentaje total refleja que la auto actualización es utilizada en su total de 177%; con un 90% por la muestra masculino y en la femenina por un 87%, en cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 80%, con un 45% en la muestra masculina y en la femenina con un 35%.

Ingeniería civil refleja en el estilo de vida que la auto actualización es utilizada con un total de 117% con un 94% en la población masculina y en un 23% en la femenina; en cuanto a los factores generadores de estrés se muestra que los económicos ocupan el lugar del principal estresor con un total de 52% en el sector masculino un 43% y un 9% en el femenino.

En cuanto a la ingeniería industrial el estilo de vida se refleja en la auto actualización es utilizada en un total de 185%; por el sector masculino 96% y en el femenino por un 89%. Los factores detonantes de estrés son principalmente los económicos con un total de 80%; en el sector masculino 33% y un 47% en el femenino.

La carrera de ingeniería en sistemas informáticos indica que la auto actualización es el principal elemento en el estilo de vida, con un total de 119%; en el sector masculino 98% y un 21% en el femenino. En cuanto a los factores generadores de estrés, se encuentra que el principal es el económico con un total 92%; en el sector masculino un 82% y un 10% en el femenino.

## SISCO

En relación a los resultados del instrumento se obtiene; Arquitectura refleja que los principales estresores de los estudiantes son la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas con un porcentaje total de 142%; en la muestra masculina un 82% y en la femenina de 60%.

Ingeniería civil denota que los factores principales de estrés en los estudiantes es; la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo, esto afectando a los estudiantes a nivel físico en un porcentaje total de 110%, al sector masculino 91% y en un 19% en el femenino.

Ingeniería industrial refleja que los detonadores de estrés en los estudiantes es de igual manera es la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo, esto a su vez les afecta a nivel físico en un total de 137%; en el sector masculino un 100% y en el femenino un 37%.

Ingeniería en sistemas informáticos refleja que la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo son los provocan estrés en los estudiantes, por consiguiente se ven afectados principalmente a nivel psicológico con un total de 115%; con un 85% el sector masculino y el femenino con un 30%.

## CAE

En cuanto a la aplicación del CAE (Cuestionario de Afrontamiento de Estrés) las herramientas utilizadas por los estudiantes de arquitectura son principalmente la religión con un total de 145%; con un 66% en el sector masculino y un 79% en el femenino.

Ingeniería civil muestra que la focalización en la solución del problema es utilizada en un porcentaje total de 101%; con un 86% en el sector masculino y un 15% en el femenino.

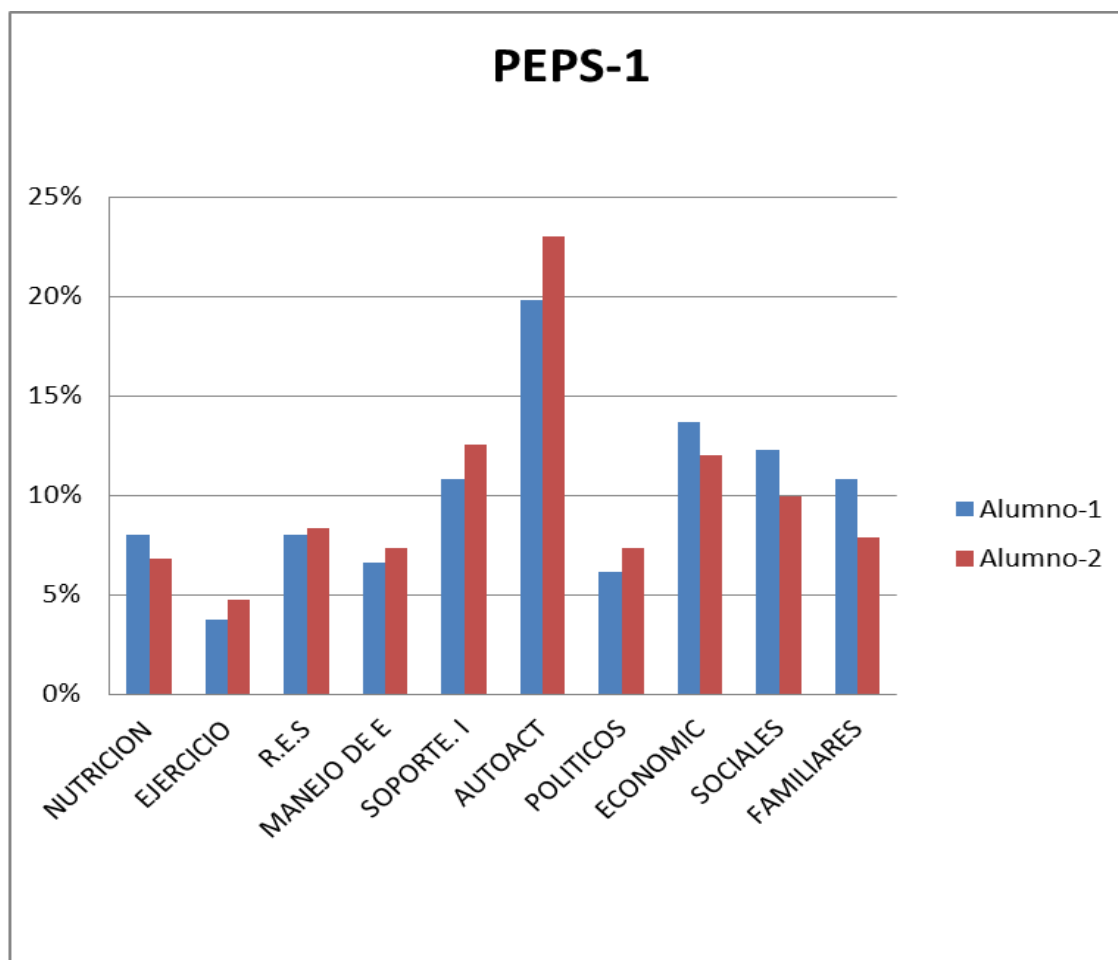
La ingeniería industrial refleja la utilización de la reevaluación positiva en un porcentaje total de 154%; con un 62% en el sector masculino y un 92% en el femenino.

Ingeniería en sistemas informáticos, se encuentra la reevaluación positiva como herramienta para afrontar el estrés con un porcentaje total de 114%; con un 100% en el sector masculino y el femenino con un 14%.

En conclusión el departamento de ingeniería con las carreras de Arquitectura, ingeniería civil, ingeniería industrial, ingeniería en sistemas informáticos; reflejan que los alumnos en su estilo de vida utilizan la auto actualización como herramienta básica para su desarrollo personal, sin embargo se ve afectado con estrés académico debido a las condicionantes económicas, así como a nivel universitario por las características de la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo que representan dichas carreras, sin embargo el sector docente indica que las principales fuentes de estrés es la sobrecarga de trabajo y las características que ellos solicitan del mismo, obviando su personalidad; para afrontar el estrés académico los estudiantes en la mayoría de carreras del departamento de ingeniería utilizan la reevaluación positiva y la focalización a la solución del problema. Cabe destacar que el ED-6 que evalúa el estrés docente refleja un diagnóstico con nivel ALTO de estrés, con niveles de presión, desmotivación y mal afrontamiento altos; lo que puede afectar directamente la actividad académica y la relación con el estudiante, es decir, las condicionantes particulares del estudiante antes mencionadas aunado a esto los niveles de estrés docente generan en estas carreras altos niveles de estrés académico en los estudiantes.

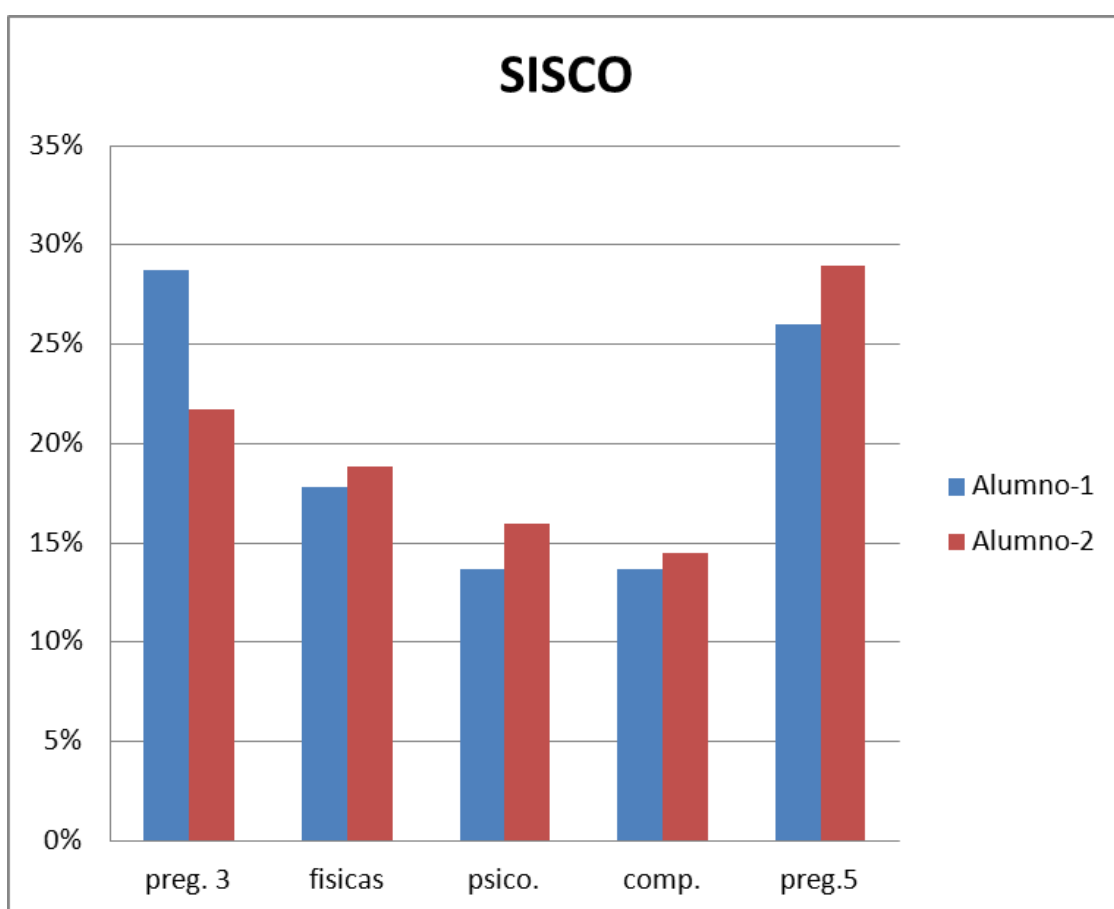
## DEPARTAMENTO DE CIENCIAS QUÍMICAS

### LICENCIATURA EN QUÍMICA Y FARMACIA



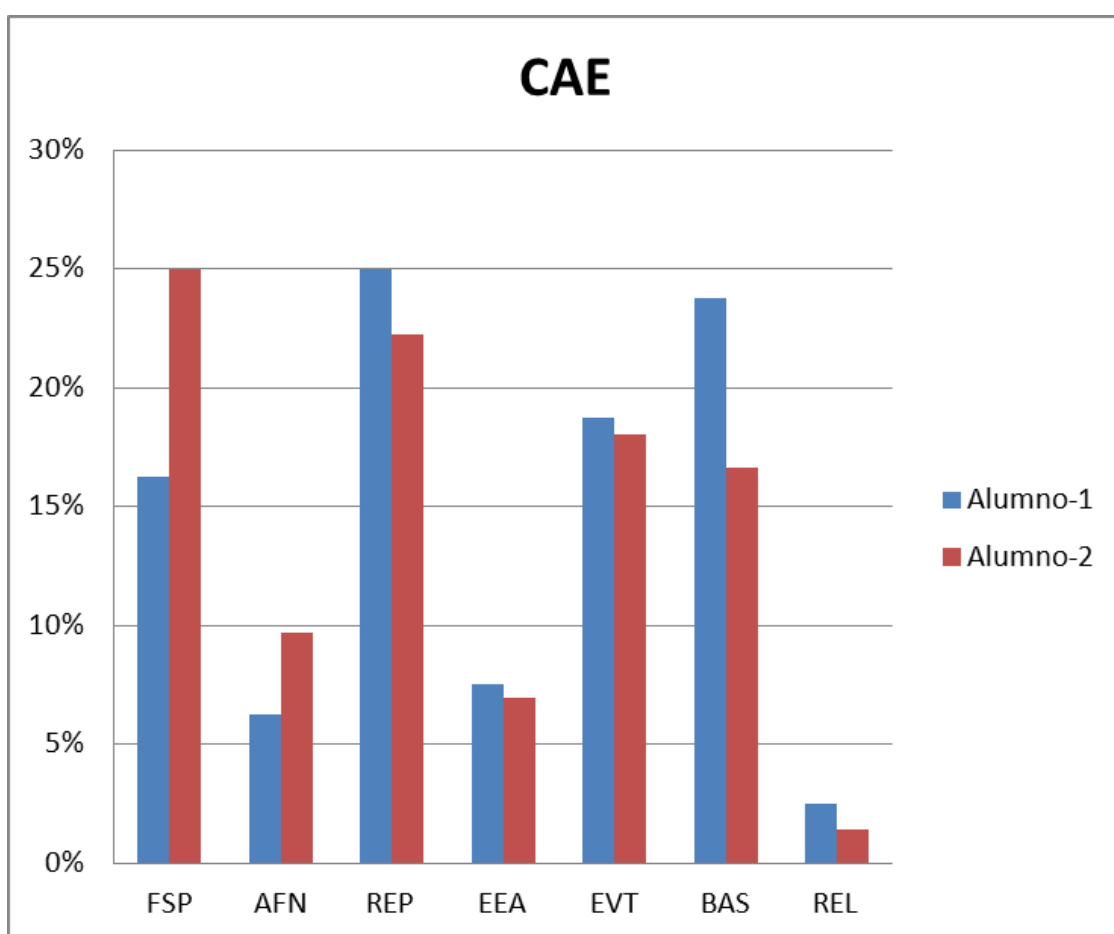
En la aplicación del cuestionario de estilo de vida (PEPS-1) a dos muestras femeninas de la carrera licenciatura en química y farmacia, se obtiene que en sus hábitos la nutrición se ve reflejada en la muestra 1 con un 8% y la muestra 2 con un 7%, el ejercicio en la muestra 1 con un 4% y la muestra 2 con un 5%, la responsabilidad en salud ambas con un 8%, el manejo de estrés igualmente ambas muestras con un 7%, el soporte interpersonal encontramos que la muestra 1 refleja un 11%, a diferencia de la muestra 2 con un 13%, la auto actualización se refleja en la muestra 1 con un 20% y la muestra 2 con un 23%. En cuanto a los factores que les pueden generar estrés encontramos en los políticos con un 6% en la muestra 1 y un 7% en la muestra 2, los económicos con un 14% en la muestra 1 y un 12% en la muestra 2, los sociales con un 12% en la muestra 1 y un 10% en la muestra 2, los familiares con un 11% la muestra 1 y un 8% la muestra 2.

En este sentido se observa que el estilo de vida de los estudiantes de química y farmacia, se basa en la auto actualización seguido de soporte interpersonal, luego la responsabilidad en salud, la nutrición, seguido del manejo de estrés y predominando con menor importancia en ambas muestras el ejercicio en su estilo de vida. Así también en cuanto a los factores generadores de estrés académicos en ambas muestras encontramos que son los económicos seguido de los sociales, luego los familiares y con menor incidencia los políticos.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra 1 refleja un 29% y la muestra 2 un 22%, en cuanto a las reacciones físicas la muestra 1 refleja un 18% y la muestra 2 un 19%, las reacciones psicológicas un 14% la muestra 1 y un 16% la muestra 2, al igual que las comportamentales con un 14% cada una, en relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestra 1 la utiliza en un 26% y la muestra 2 en un 29%.

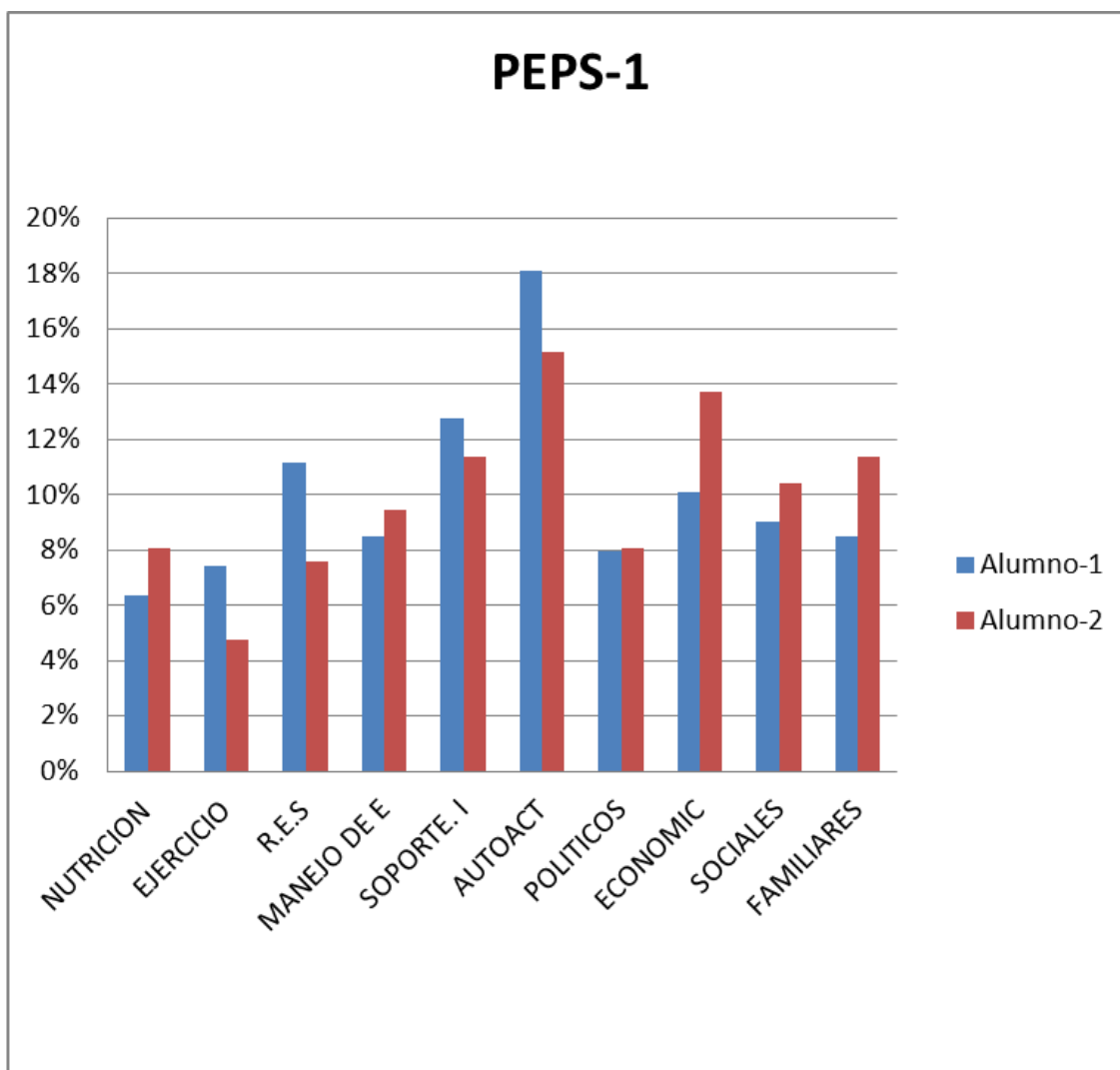
En este sentido en ambas muestras de la de carrera, de sexo femenino se refleja mayor índice de estrés en académico son causados por: personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros reflejando que las consecuencia de estrés predominan en ambas muestras a nivel físico seguida de consecuencias psicológicas y en menor grado las comportamentales, así también un porcentaje muy bajo en la utilización de estrategias de afrontamiento de estrés.



En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), la muestra 1 utiliza la focalización en la solución del problema (FSP) en un 16%, y la muestra 2 la utiliza en un 25%, en cuanto a la auto focalización negativa (AFN) la muestra 1 la aplica en un 6% y la muestra 2 en un 10%, la reevaluación positiva (REP) es utilizada en un 22% por la muestra 1 a diferencia del 22% de la muestra 2, en cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es

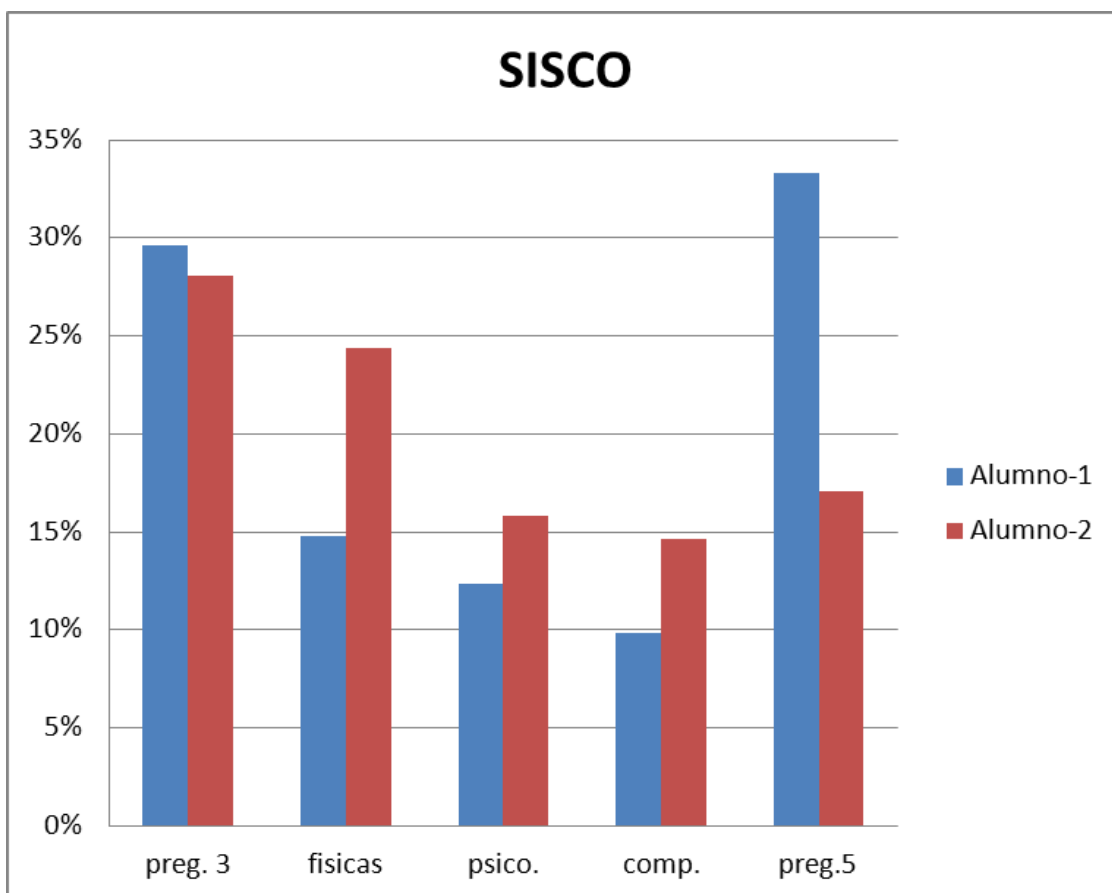
aplicada por la muestra 1 en un 8% y en un 7% en la muestra 2 , la evitación (EVT) es aplicada en un 19% por la muestra 1, en cambio por la muestra 2 solo es aplicada en un 18%, la búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en un 24% por la muestra 1 y un 17% por la muestra 2, la religión como afrontamiento de estrés es utilizada en un 3 % por la muestra 1 y un 1% por la muestra 2.

En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado por ambas muestras es; reevaluación positiva seguida de la búsqueda de apoyo social, luego la focalización de solución del problema seguida de la evitación, la auto focalización negativa luego la expresión emocional abierta, predominando la religión en ambas muestras como último estrategia de afrontamiento de estrés.



Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, muestra masculino 1 con un 6% y la 2 femenina con un 8% .En ejercicio la muestra 1 masculino con un 7% y la 2 femenina con un 5%. En los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que la muestra 1 masculino en un 11% y la 2 femenina en un 8%. El manejo de estrés sin embargo refleja en ambas muestras refleja un 9%, luego el soporte interpersonal la muestra 1 masculino con un 13%, y la 2 femenina con un 11%, La auto actualización refleja en la muestra 1 masculino un 18% y la 2 femenina un 15%. En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos; los políticos con un 8% en ambas muestras, luego los factores económicos con un 10% la muestra masculino y un 14% la femenina, el factor social la muestra masculino un 9% y la femenina con un 10%, y en el factor familiar la muestra masculino con un 9% y la femenina con un 11%.

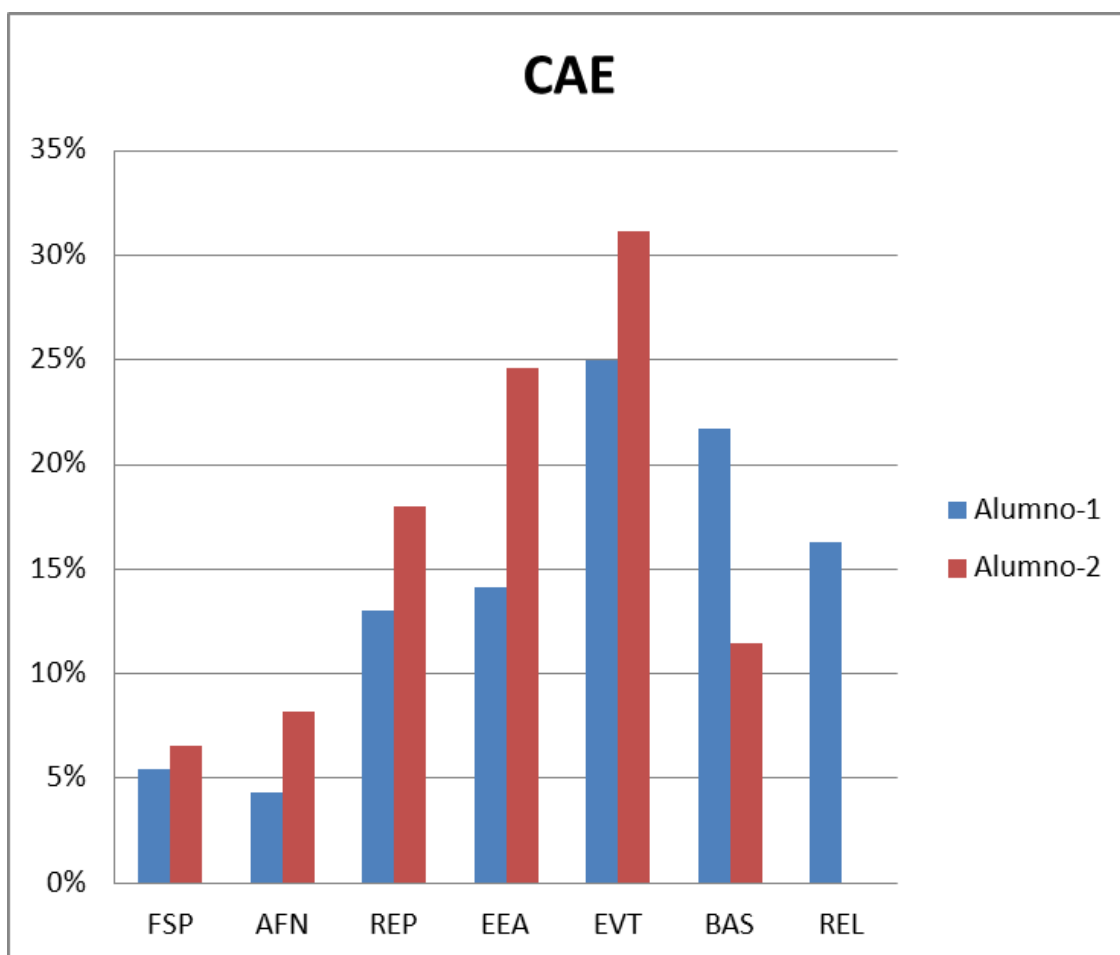
Es decir que el estilo de vida de los estudiante de licenciatura en ciencias químicas, se basa en la auto actualización, teniendo mayor porcentaje la muestra de género masculino, seguido del soportarte interpersonal, la responsabilidad en salud, el manejo de estrés, la nutrición, y el ejercicio; Así también, que los factores con mayor incidencia en el estrés en los estudiantes tenemos; los económicos, los factores familiares, seguido de los sociales y políticos.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra masculino refleja un 30%, sin embargo la femenina un 28%, en cuanto a las reacciones físicas la muestra masculino las refleja en un 15% y la femenina en un 24%, las reacciones psicológicas la muestra masculino en un 12% y la femenina en un 16% , en cuanto a las reacciones comportamentales la muestra masculino con un 10% y la femenina con un 15%, en relación a el uso

de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestra masculino las utiliza en un 33%, a diferencia de la femenina con un 17%.

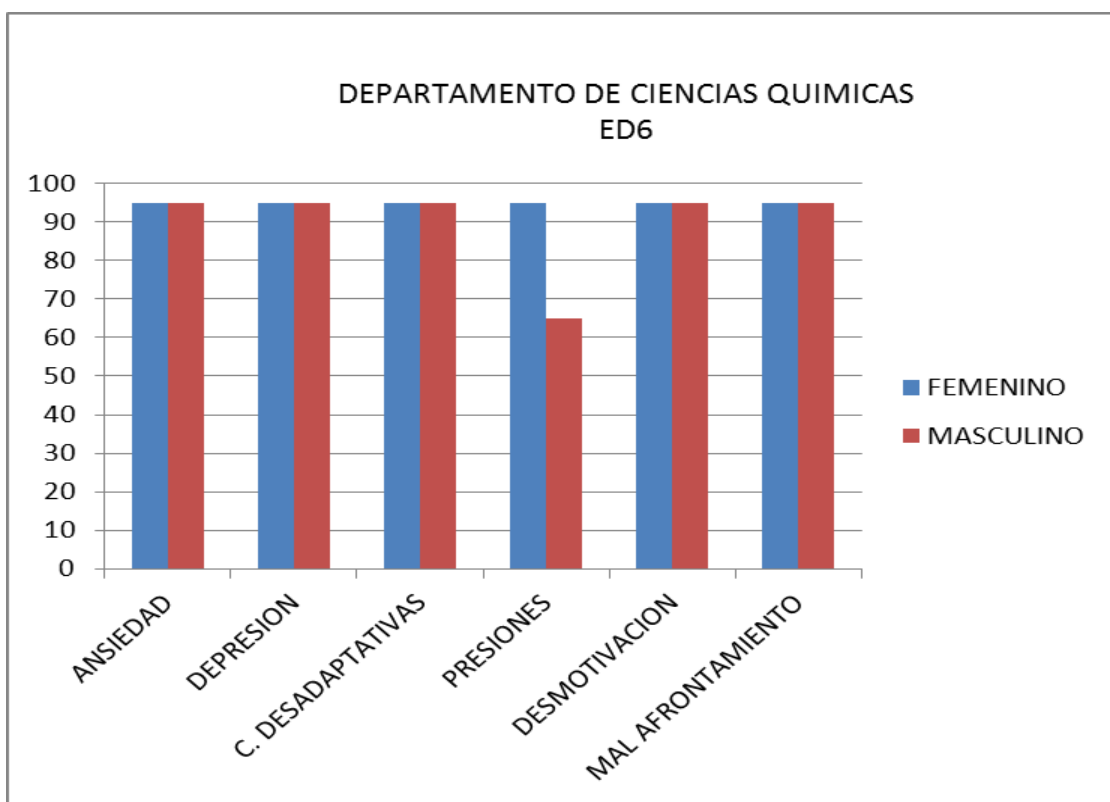
En este sentido los factores los causantes del grado de estrés académico son; personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros; reflejando que las consecuencia de estrés predominan en ambos géneros a nivel físico seguida de las psicológicas y en menor incidencia nivel comportamental. Así también un porcentaje muy bajo en la utilización de estrategias de afrontamiento de estrés principalmente en el sexo femenino.



En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), se denota que la muestra masculino 1 un 5%, la 2 femenina en un 7%, utilizan la focalización en la solución del problema (FSP), en cuanto a la auto focalización negativa se tiene que en la muestra 1 masculino en un 4%, en la 2 femenina un

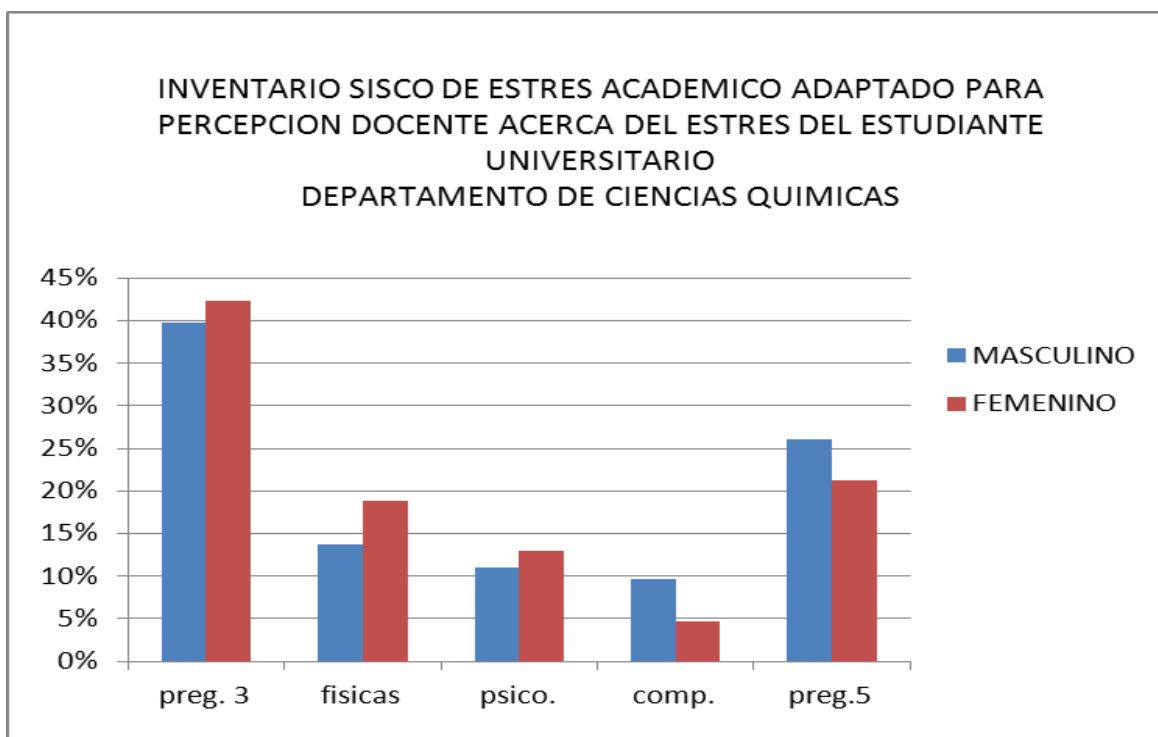
8% y la reevaluación positiva (REP) en la muestra 1 masculino en un 13%, la 2 femenina en un 18%, en cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada en la muestra 1 masculino en un 14%, en la 2 femenina en un 25%, la evitación (EVT) es aplicada en la muestra 1 masculino en un 25%, en la 2 femenina en un 11%, la búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en la muestra 1 masculino en un 22%, en la 2 femenina un 11%, la religión como afrontamiento de estrés es utilizada en la muestra masculino 1 en un 16%, en la 2 femenina en un 0%.

En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado es la evitación, luego la expresión emocional abierta, búsqueda de apoyo social, la Reevaluación positiva, luego la religión, seguido del auto focalización negativa y finalmente la focalización en la solución del problema.



En la aplicación del ED-6 a dos docentes del departamento de ciencias químicas se refleja los siguientes datos; en la ansiedad ambas muestras femeninas con un percentil de 95% alto, la depresión un percentil de 95% alto, las creencias des adaptativas un percentil de 95% alto, las presiones la

muestra 1 femenina un 95% alto y 2 femenina un 65% moderado, la desmotivación ambas con un percentil de 95% alto y el mal afrontamiento ambas muestras con un 95% alto. El ED-6 como escala de medición de estrés docente refleja que los docentes del departamento de ciencias químicas ambas muestras femeninas reflejan un nivel de estrés docente con diagnóstico ALTO.



En la aplicación del instrumento sisco adaptado a 2 muestras del departamento de ciencias químicas; se observa que el estrés de los estudiantes es causado por sobrecarga de tareas y el tipo de trabajo que les solicitan a los estudiantes, así también consideran que el estrés académico afecta a los estudiantes principalmente a nivel físico, seguido del psicológico, también las estrategias para afrontar el estrés son una constante en los estudiantes de este departamento.

## **ANÁLISIS GENERAL DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS QUÍMICAS**

### **PEPS-1**

Con respecto al estilo de vida, en la aplicación del PEPS-1 a la carrera de Licenciatura en química y farmacia se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 43% cabe mencionar que las muestras fueron femeninas. En cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 26%.

En cuanto a Licenciatura en ciencias químicas se obtiene que: Con respecto al estilo de vida, en la aplicación del PEPS-1 se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 44%, con un 18% masculino y 15% en femenina. En cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 24%, con un 10% masculino y un 14% femenina.

### **SISCO**

En relación a los resultados del instrumento se obtiene; que los estudiantes de la carrera de Química y Farmacia refleja que los principales estresores de los estudiantes son: la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de este departamento con un porcentaje total de 37%, tomando como base solo muestras femeninas.

En cuanto a la carrera de Licenciatura en ciencias químicas se tiene que en relación a los resultados del instrumento los principales estresores de los estudiantes son; la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de este departamento con un porcentaje total de 39%, con un 15% masculino y un 24% femenina.

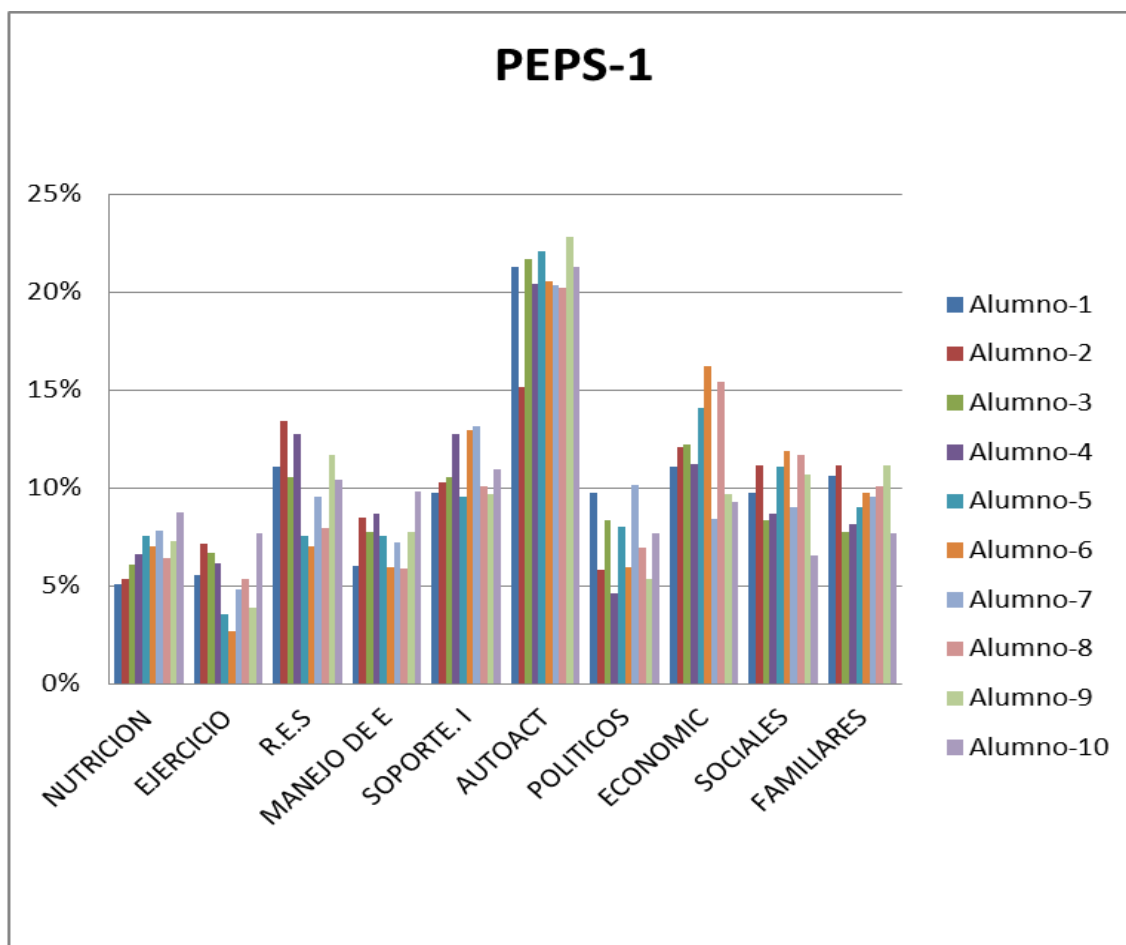
En cuanto a la aplicación del CAE (Cuestionario de Afrontamiento de Estrés) las herramientas utilizadas por los estudiantes Química y Farmacia son la

Reevaluación Positiva con un total de 47%, tomando como base solo muestras femeninas.

En cuanto a la carrera de Ciencias Químicas se tiene que: En cuanto a la aplicación del CAE (Cuestionario de Afrontamiento de Estrés) las herramientas utilizadas por los estudiantes es la Evitación con un total de 56%, con un total de muestra masculino 25% y un 31% femenina. En conclusión el departamento Ciencias Químicas reflejan que los alumnos en su estilo de vida utilizan la auto actualización como herramientas principal para su desarrollo personal, sin embargo se ven afectados con estrés académico debido a diversas condiciones, entre ellas la de mayor influencia para los estudiantes de este departamento tenemos las económicas, así como a nivel universitario por las características de la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo que representan dichas carreras, sin embargo el sector docente indica que las principales fuentes de estrés es la sobrecarga de trabajo y las características que ellos solicitan del mismo, obviando su personalidad; para afrontar el estrés académico los estudiantes del departamento de ciencias químicas utilizan la Reevaluación Positiva y la Evitación en la solución del problema. Cabe destacar que el ED-6 que evalúa el estrés docente refleja un diagnostico con nivel ALTO de estrés, con niveles de presión, desmotivación y mal afrontamiento altos; lo que puede afectar directamente la actividad académica y la relación con el estudiante, es decir, las condicionantes particulares del estudiante antes mencionadas aunado a esto los niveles de estrés docente generan en esta carrera altos niveles de estrés académico en los estudiantes.

# DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ECONÓMICAS

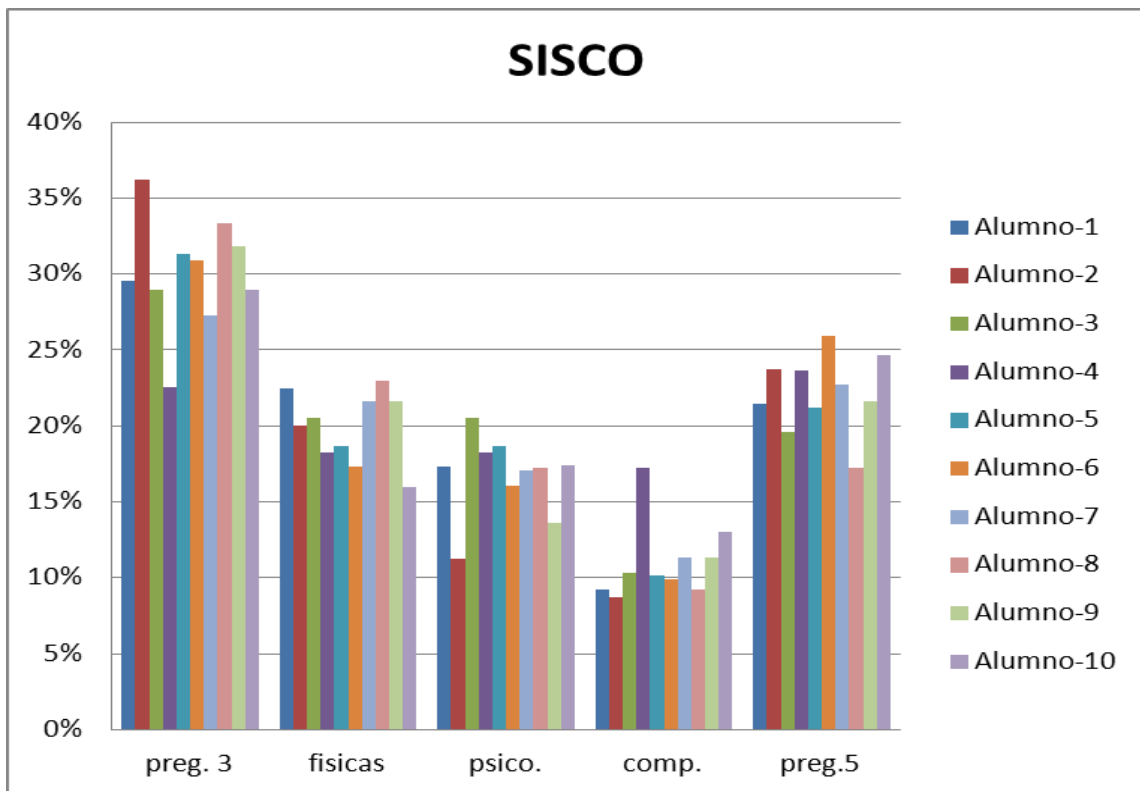
## LICENCIATURA EN CONTADURIA PÚBLICA



Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a 10 muestras correspondientes a la carrera licenciatura en contaduría pública se obtiene que las muestras 1 y 2 femenina con un 5%, la 3 masculino y 8 femenina un 6%, la 4, 6,9 femeninas un 7%, la 5 y 7 femeninas un 8%, la 10 masculino un 9% en relación al indicador nutrición. Así también podemos observar en ejercicio la muestra 1, 4 femeninas con un 6%, la 2 femenina y 3 masculino con un 7%, la 5 y 9 femenina con un 4%, la 6 femenina con un 3%, la 7, 8 femenina con un 5%, la 10 masculino con un 8%. En los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que la muestra 1 femenina y 3 masculino con un 11%, la 2,4 femenina con un 13%, la 5 y 8 femenina con un 8%, la 6 femenina con un 7%, la 7 femenina y 10 masculina con un 10%, y la 9 femenina con un 12%. El manejo de estrés sin embargo refleja en las muestras 1,6 y 8 femenina con un 6%, la 2, 5 y 9 femenina y 3 masculino con un 8%, la

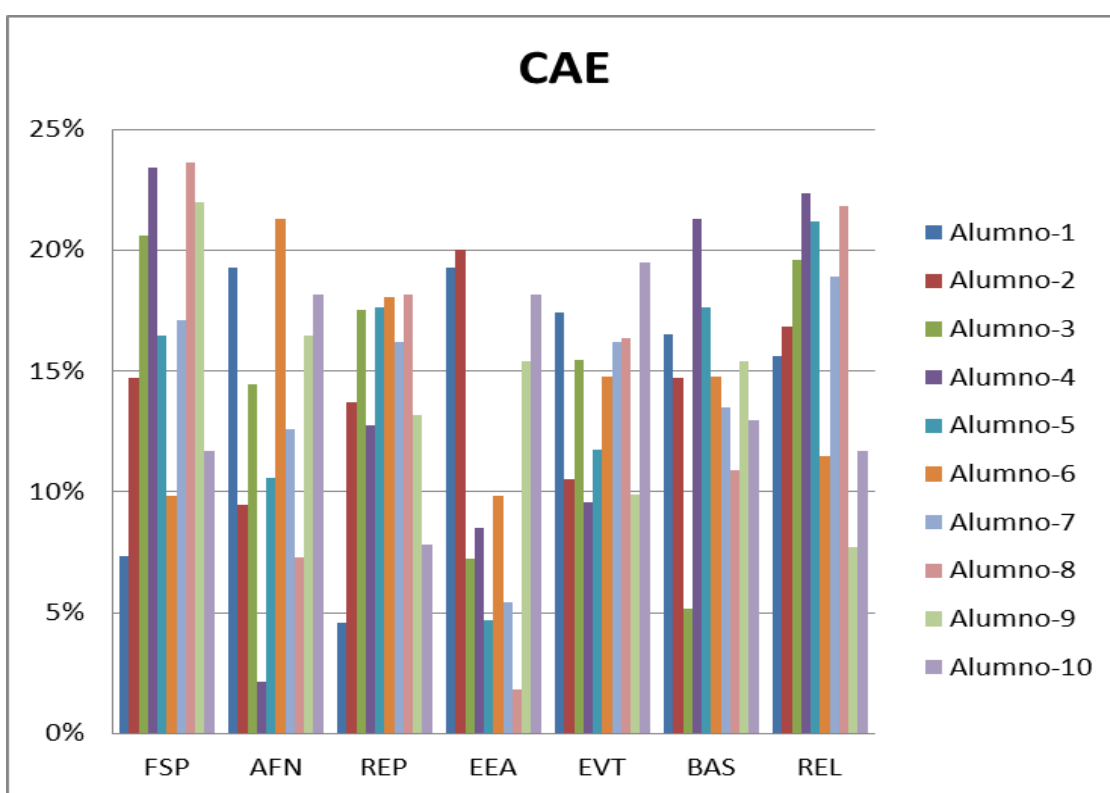
4 femenina con un 9%, la 7 femenina con un 7%, la 10 masculino con un 10%. Soporte interpersonal en las muestras femeninas 1, 2, 5, 8 y 9 con un 10%, la 3 y 10 masculino con un 11%, y la muestra 4, 6 y 7 con un 13%. La auto actualización refleja en la muestra 1 y 6 femenina y 10 masculino con un 21%, la 2 femenina un 15%, la 3 masculino y 5 femenina con un 22%, la 4, 7 y 8 femeninas con un 20%, y la 9 femenina con un 23%. En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos; los políticos en la muestras 1, 2, 6 y 7 femeninas en un 6% , las muestras 3 y 10 masculino y 5 femenina con un 8%, la 4 y 9 femenina un 5%, la 8 femenina un 7%, luego los factores económicos en la muestra 1 y 4 femenina con un 11%, la 2 femenina y la 3 masculino con un 12%, la 5 femenina con un 14%, la 6 femenina con un 16%, la 7 femenina con un 8%, la 8 femenina con un 15%, la 9 femenina con un 10% y la 10 masculino con un 9%. El factor social la muestra femenina 1 un 10%; la 2, 5 y 9 femenina un 11%, la muestra 3 masculino 8%, la muestra 4 y 7 femenina 9%, la muestra 6 y 8 femenina un 12% y la 10 masculino un 7%. El Factor Familiar indica que la muestra 1, 2 y 9 femenina tiene un 11%, la 3 y 10 masculino y 4 femenina tiene un 8%, la 5 femenina un 9%, la 6, 7 y 8 femeninas un 8%.

Es decir que el estilo de vida de los estudiante se basa en la auto actualización, seguido del soportarte interpersonal, la responsabilidad en salud, luego el manejo de estrés, luego nutrición y finalmente el ejercicio; Así también, que los factores con mayor incidencia en el estrés en los estudiantes tenemos; económicos, los sociales, familiares seguido de los políticos.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra femenina 1 un 30%; la 2 femenina refleja un 36% %, la 3 y 10 masculino un 29%; la muestra 4 femenina un 23%, la 5 y 6 femenina un 31%; la 7 femenina un 27%, la 8 femenina un 33%; la 9 femenina un 32%, en cuanto a las reacciones físicas la muestra 1, 7 y 9 un 22%, la 2 femenina un 20%, la 3 masculino un 21%, la muestra 4 femenina un 18%, la 5 femenina reflejan un 19%; la 6 femenina un 17%, la 8 femenina un 23%; y la 10 masculino un 16%; en cuanto a las reacciones psicológicas la muestras femeninas 1, 7, 8 y 10 a un 17%; la muestra 2 femenina un 11%; la 3 masculino un 21%; la muestra femenina 4 un 18%, la 5 femenina un 19%; la 6 femenina un 16%; la 9 femenina un 14%; ,en cuanto a las reacciones comportamentales la muestra femenina 1, 2 y 8 con un 9%; la 3 masculino y la 5, 6 femenina un 10%; la 4 femenina con un 17%; la 7 femenina un 11%; la 7 y 9 femenina un 11% y la 10 masculino con un 13%; en relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestras femeninas 1 y 5 un 21%; la 2 y 4 femenina un 24%; la 3 masculino un 20%; la 6 femenina un 26%; la 7 femenina un 23%, la 8 femenina un 17%, la 9 femenina un 22% y la 10 masculino un 25%.

En este sentido los factores los causantes del grado de estrés académico en Contaduría Pública son: la personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros reflejando que las consecuencia de estrés predominan en ambos generando consecuencias a nivel físico, seguida de las psicológicas y en menor incidencia nivel comportamental. Así también un porcentaje muy bajo en la utilización de estrategias de afrontamiento de estrés principalmente en el sexo masculino.

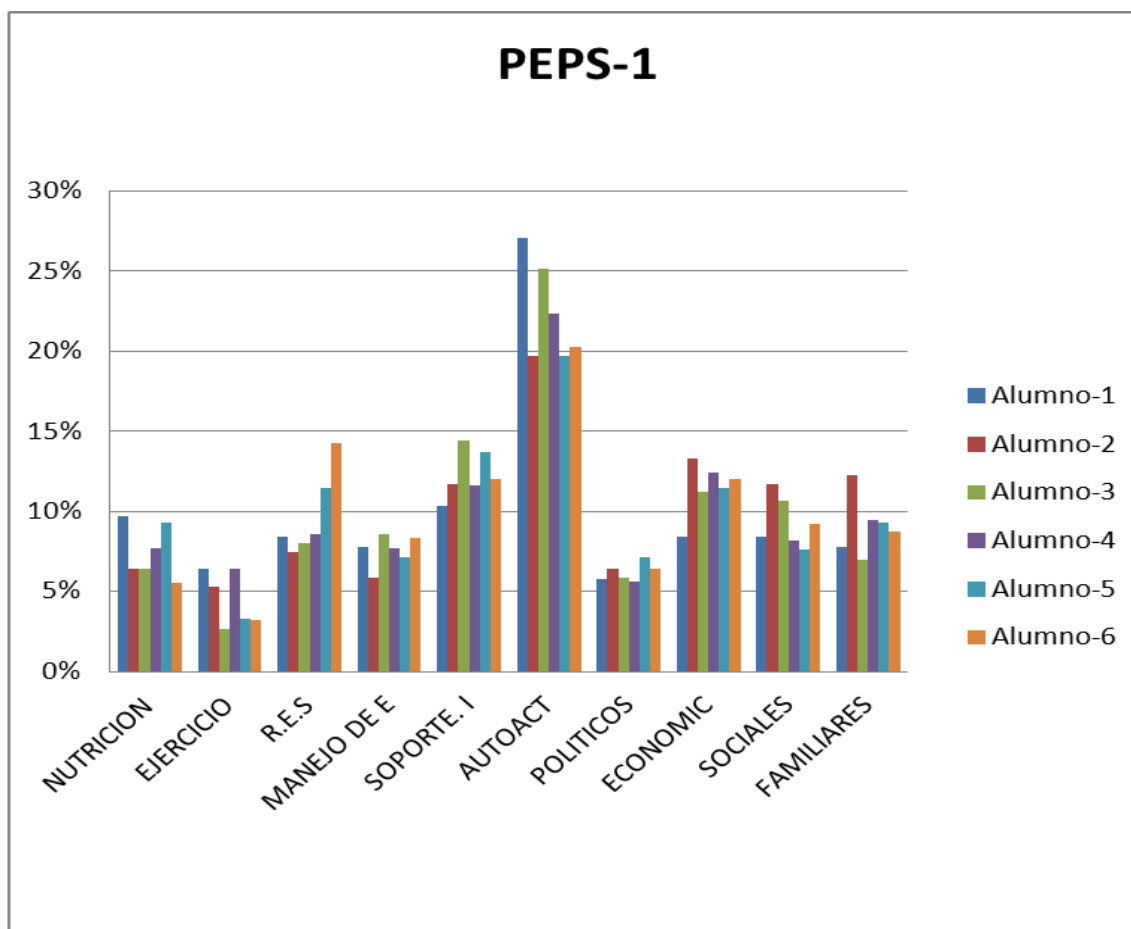


En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), se denota que la muestra 1 femenina con un 7%; la 2 femenina un 15%, la 3 masculino con un 21%; la 4 femenina con un 23%, la 5 femenina con un 16%; la 6 femenina con un 10%, la 7 femenina con un 17%, 8 femenina con un 24%, 9 femenina con un 22% y la 10 masculino con un 12%; utilizan la focalización en la solución del problema (FSP). En cuanto a la auto focalización negativa se tiene que en la muestra 1 femenina un 19%, la 2 femenina un 9%; la 6 femenina y 3 masculino un 14%; la 4 femenina un 2%, 5 femenina un 11%; la 6 femenina un 21% , 7 femenina un 13%, 8 femenina un 7%, la 9 femenina un

16% y la 10 masculino un 18%; la reevaluación positiva (REP) en la muestra 1 femenina un 5%; en la muestra 2 femenina un 14%; la 3 masculino y 5, 6 y 8 femenina en un 18%, la 4 y 9 femenina un 13%, 7 femenina un 16% y la 10 masculino un 8%. En cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada en la muestras 1 femenina un 19%; la 2 femenina un 20%; la 3 masculino un 7%; la 4 femenina en un 9%; la 5 y 7 femeninas un 5%, la 6 femenina con un 10%; la 8 femenina un 2%; la 9 femenina en un 15% y la 10 masculino un 18%; la evitación (EVT) es aplicada en la muestra 1 femenina en un 17%, en la 2 en un 11%; la 3 y 6 femenina un 15%; la 4 y 9 femenina en un 10%; la 5 femenina en un 12%; la 7 y 8 femeninas en un 16% y la 10 masculino en un 19%; búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en la muestra 1 femenina en un 17%, en la 2, 6 y 9 femeninas un 15%, la 3 masculino un 5%; la 4 femenina en un 21% , la 5 femenina un 18%; la 7 femenina un 14%; la 8 femenina en un 11% y la 10 masculino un 13%; y la religión como afrontamiento de estrés es utilizada en la muestra femenina 1 un 16%, la 2 femenina 17%, la 3 masculino un 20%, la 4 y 8 femenina un 22%, 5 femenina 21%, la 6 femenina un 11%, 7 femenina un 19% , la 9 femenina un 8% y la 10 masculina un 12%.

En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado es la religión, luego la focalización en la solución del problema, Reevaluación búsqueda de apoyo social, continuando con la auto focalización negativa, la evitación, y finalmente la expresión emocional abierta.

## LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS

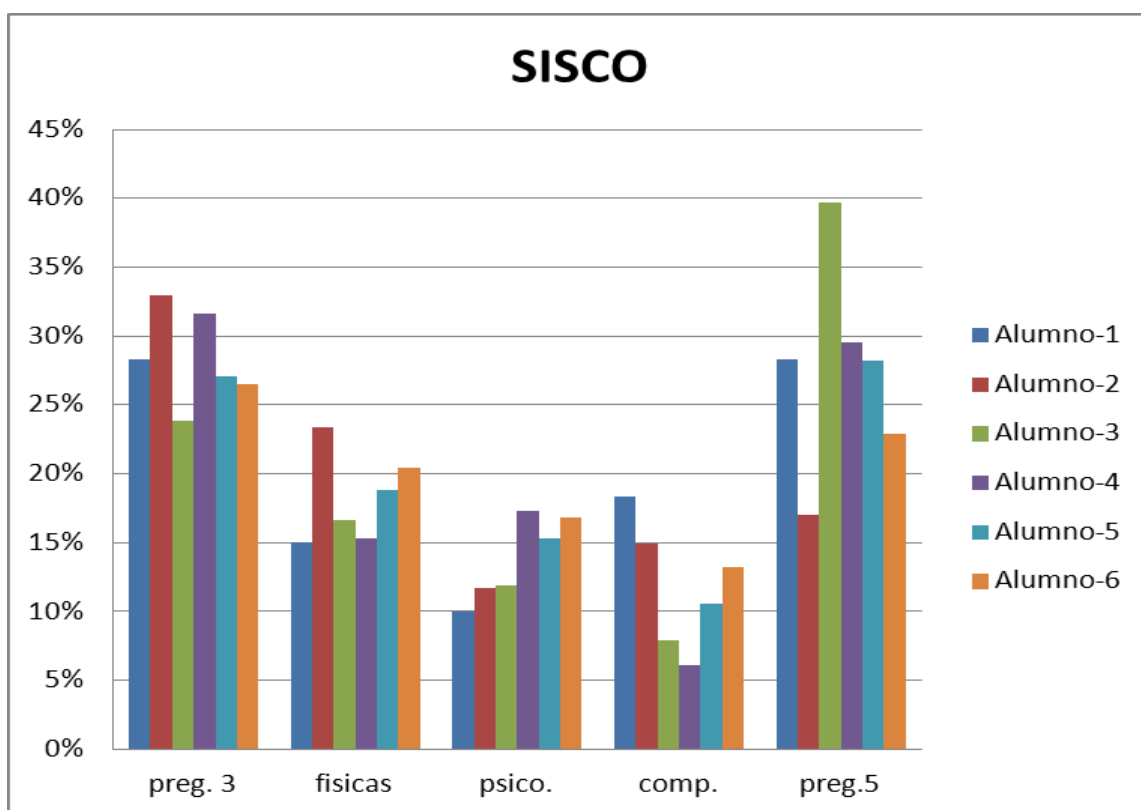


Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a 6 muestras correspondientes a la carrera licenciatura de Administración de Empresas, se obtiene que las muestras 1 femenina con un 10%, la 2 masculino, 3 y 6 femenina con un 6%, la 4 masculino 8%, 5 femenino 9%, en relación al indicador nutrición, así también en el Indicador ejercicio la muestra 1 y 4 femeninas con un 6%, la 2 masculino con un 5%, la 3, 5 y 6 femeninas un 3%; en los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que la muestra 1 y 3 femenina un 8%; la 2 masculino un 7%; la 4 masculino un 9%, la 5 femenina 11% y la 6 femenina 14%; El manejo de estrés refleja en las muestras 1, 4 y 6 femeninas un 8%; la muestra 2 masculino 6%; la 3 femenina un 9%; la 5 femenino un 7%; El soporte interpersonal en las muestras femeninas 1, 2, 5, 8, 9 con un 10%, la 3 y 10 masculino con un 11% y la muestra 4, 6, 7 con un 13%. La auto actualización refleja en la muestra 1 femenina un 10%, la 2 y masculino y 6 femenina con un 12%; la 3 y 5 femenina un 14%; En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos los políticos

en la muestras 1 femeninas con un 27%; la 2 masculino y 5 y 6 femenino un 20%; 3 femenina un 25% y la 4 masculino 22%; en el indicador los factores económicos en la muestra 1, 3 y 6 femenina y 2, 4 masculino un 12%; la muestra 5 femenino 7%. El factor social la muestra femenina 1, 5 y la muestra 4 masculino un 8%; 2 masculino un 12%; la 3 femenino un 11%; y la 6 femenina un 9%; El Factor Familiar indica que la muestra 1 femenino un 8%; la muestra 2 masculino un 12%; la 3 femenina un 7%; la 4 masculino y 5, 6 femenina un 9%.

Es decir que el estilo de vida de los estudiante se basa en la auto actualización, seguido del soportarte interpersonal, la responsabilidad en salud, luego el manejo de estrés, luego nutrición y finalmente el ejercicio; Así también, que los factores con mayor incidencia en el estrés en los estudiantes tenemos; económicos, los sociales, familiares seguido de los políticos.

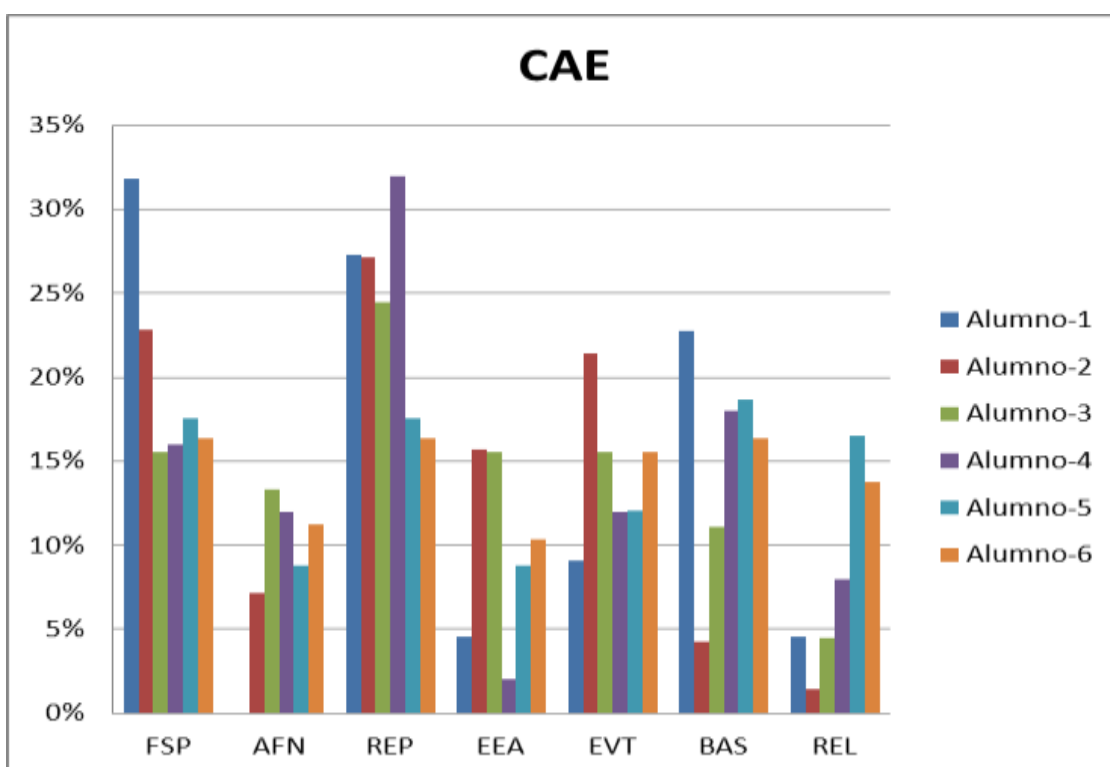
## SISCO



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra femenina 1 un 28%; la 2 masculino refleja un 33%, la 3 femenina un 24%; la 4 masculino un 32%, la 5 y 6 femenina un 27%; en cuanto a las reacciones físicas la muestra 1 femenino y 4 masculino un 15%, la muestra 3 femenino un 17%, la 5 femenino un 19% y la 6 femenino un 20%. En cuanto al indicador psicológicos las muestras femeninas 1 un 10%; las muestras 2 masculino y 3 femenino un 12%, la muestra 7, 8 y 10 masculino un 17%; en cuanto a las reacciones comportamentales la muestra femenina 1 un 18%; la 2 masculino un 15%, la 3 femenina un 8%, la 4 masculino un 6%, 5 femenina un 11% y la 6 femenino un 13%. En relación al uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestras femeninas 1 y 5 un 28%; la 2 masculino un 17%, 3 femenino un 40% y la 6 femenino un 23%.

En este sentido los factores los causantes del grado de estrés académico en Licenciatura de Administración de Empresas, son: la personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide

el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros reflejando que las consecuencia de estrés predominan en ambos generando consecuencias a nivel físico, seguida de las psicológicas y en menor incidencia nivel comportamental. Así también un porcentaje muy bajo en la utilización de estrategias de afrontamiento de estrés principalmente en el sexo masculino.

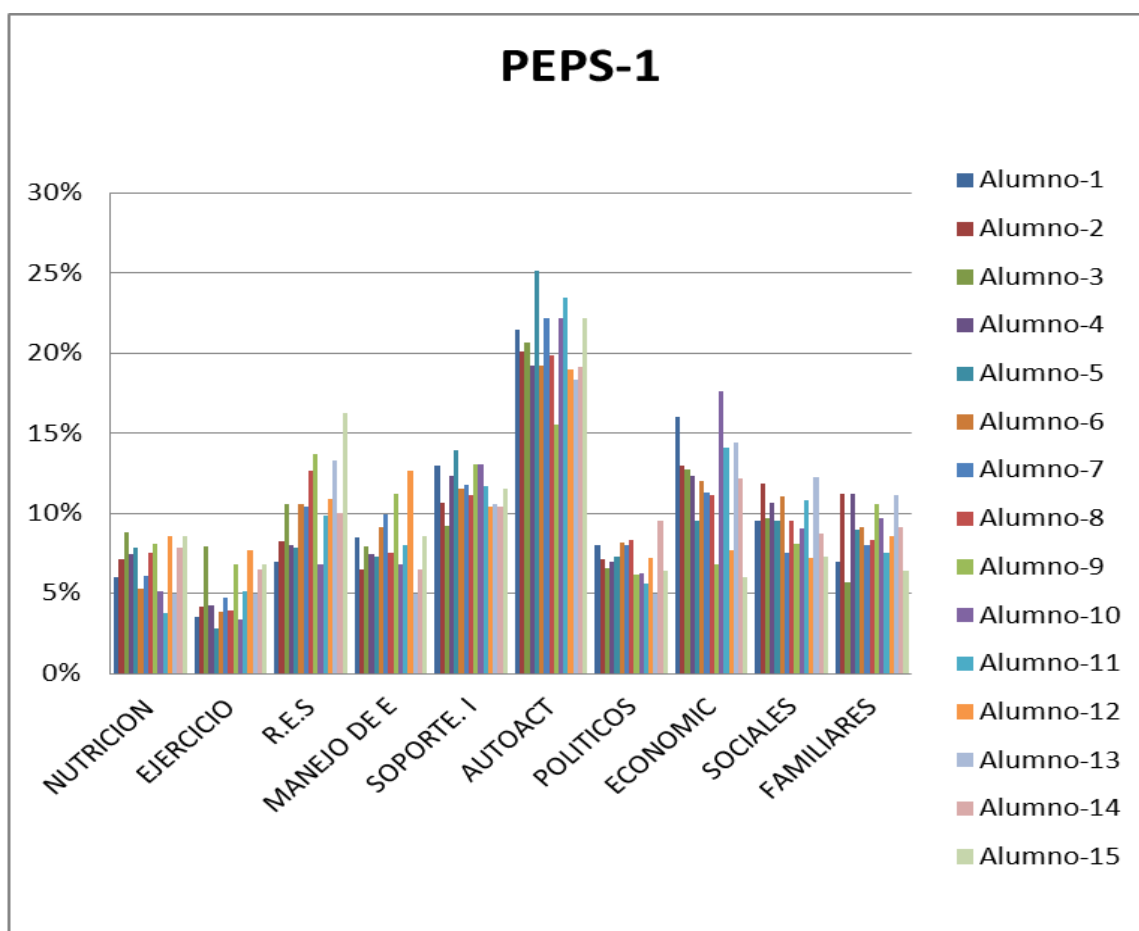


En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), se denota que la muestra 1 femenina con un 32%;, la 2 femenina un 23%, la 3 masculino, 4 y 6 femenina un 16%, la 5 femenino con un 18%, utilizan la focalización en la solución del problema (FSP); en cuanto a la auto focalización negativa se tiene que en la muestra 1 femenina con un 0%, la 2 femenina un 7%; la 3 masculino un 7%, la 4 femenina un 12%, la 5 femenina un 9% y la muestra 6 femenina un 11%. La reevaluación positiva (REP) en la muestra 1 y 2 femenina un 27%, en la muestra 3 masculino un 24%, 4 femenina un 32%, la 5 femenina un 18%, 6 femenina un 16% en cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada en la muestras 1 femenina un 5%, la 2 femenina y 3 masculino un 16%, la 4 femenina un 2%, 5 femenina un 9%; la 6 femenina

con un 10%. La evitación (EVT) es aplicada en la muestra 1 femenina en un 9%, en la 2 femenina en un 21%, la 3 masculino y 6 femenina en un 16%, la 4 y 5 femenina en un 12%, la búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en la muestra 1 femenina en un 23%, en la 2 femenina un 4%, 3 masculino un 11%, la 4 femenino un 18%, la 5 femenina un 19 % y 6 femenina un 16% y la religión como afrontamiento de estrés es utilizada en la muestra femenina 1 un 5%, la 2 femenina 1%; la 3 masculino un 4%; la 4 femenina un 8%; la 5 femenina 16%; la 6 femenina un 14%.

En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado es la religión, luego la focalización en la solución del problema, Reevaluación búsqueda de apoyo social, continuando con la auto focalización negativa, la evitación, y finalmente la expresión emocional abierta.

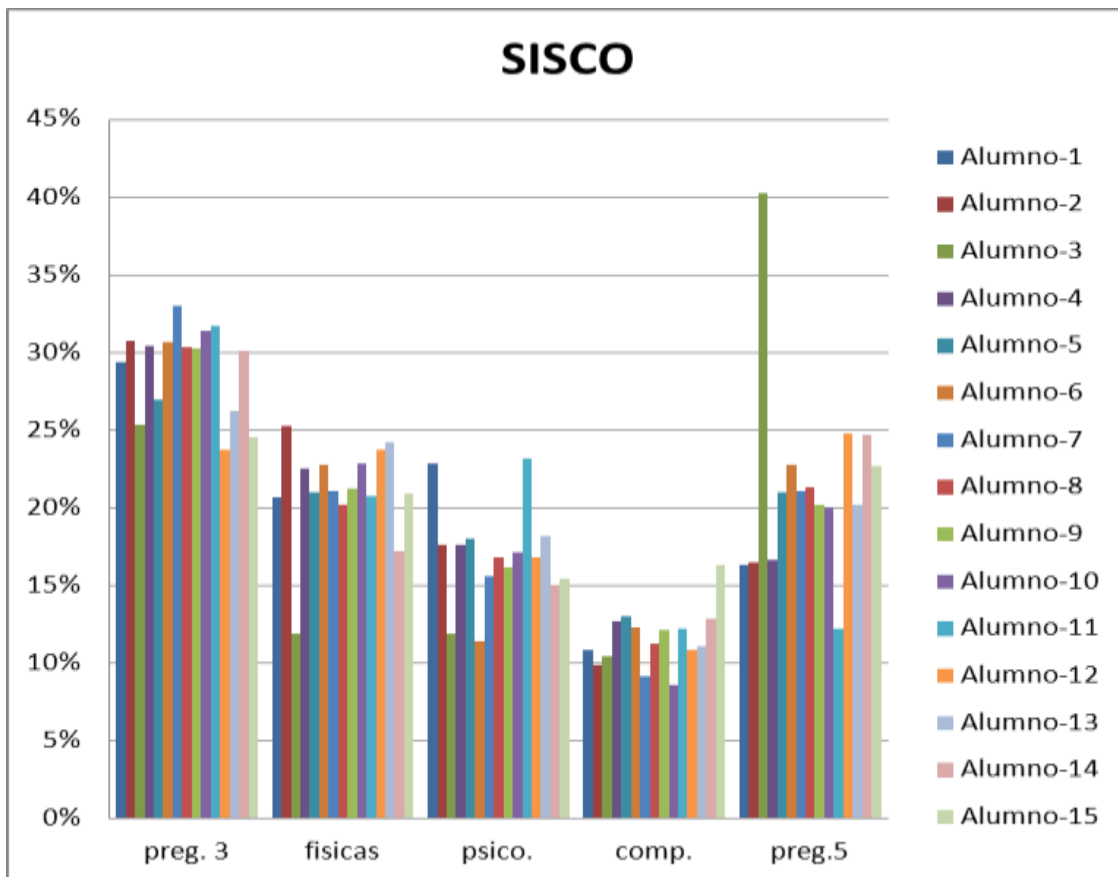
## LICENCIATURA EN MERCADEO INTERNACIONAL



Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a 15 muestras correspondientes a la carrera licenciatura en mercadeo internacional se obtiene que las muestras 1 y 7 femenina un 6%, la 2, 4 femeninas un 7%, la 3 y 12 masculino y 15 femeninas un 9%, la 5, 8, 9, 14 femenina un 8%, la 10 y 13 masculino y 6 femenina un 5%, 11 femenina un 4% en relación al indicador nutrición, así también podemos observar los siguientes indicadores como: En ejercicio la muestra 1, 2, 4, 6, 8 femeninas con un 4%, la 12 femenina y 3 masculino con un 8%, la 5 femenino y 10 masculino con un 3%, la 7 y 11 femenina y la 13 masculino con un 5%, la 9, 14, 15 femenina con un 7%. En los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que la muestra 1 femenina y 10 masculino con un 7%, la 2, 4 y 5 femenina con un 8%, la 3 masculino, 6 y 12 femeninas con un 11%, la 7, 11 y 14 femenina con un 10% la 8 femenina y 13 masculino con un 13%, y la 9 femenina con un 14%, y la 15 femenina con un 16%. El manejo de estrés sin embargo refleja en la 1, 6 y 15 femeninas con un 9%, la 2, 4, 5 y 14 femeninas y 10 masculino con un 7%, la

3 masculino y 8, 11 femenina con un 8%, la 7 femenina con un 10%, la 9 femenina con un 11%, la 12 femenina con un 13% y 13 masculino con un 5%. Soporte interpersonal en las muestras femeninas 1, 9 y 10 masculino con un 13% , 2 y 8 femenina y 13 masculino con un 11%, la 3 masculino con un 9%, la 4, 6, 7, 11, 15 femeninas con un 12%, la 5 femenina con un 14%, la 12 y 14 femenina con un 10%. La auto actualización refleja en la muestra 1, 7, 15 femenina y 10 masculino con un 22%, la 2 y 8 femenina con un 20%, la 3 masculino con un 21%, la 4, 6, 12, 14 femenina con un 19%, la 5 femenina con un 25%, la 9 femenina con un 16%, la 11 femenina con un 23%, y la 13 femenina con un 18%. En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos; los políticos en la muestras 1, 6, 7, 8 femenina con un 8%, la 2, 4, 5, 12 femenina y 3 masculino con un 7%, la 9, 11, 15 femenina y 10 masculino con un 6%, la muestra 13 masculino con un 5%, y la 14 femenina con un 10%. Luego los factores económicos en la muestra 1 femenina con un 16%, la 2 femenina y la 3 masculino con un 13%, la 4, 6, 14 femenina con un 12%, la 5 femenina con un 9%, la 7 y 8 femenina con un 11%, la 9 femenina con un 7%, la 10 masculino con un 18%, la 11 femenina y 13 masculina con un 14%, la 12 femenina con un 8%. El factor social la muestra femenina 1, 8 y masculino 3 con un 10%, la 2 femenina y 13 masculino con un 12%, en la 4, 6, 11 femenina con un 11%, la 5 y 14 femenina y 10 masculino con un 9%, la 7 y 9 femenina con un 8%, y la 12 y 15 femeninas con un 7%. y en el factor familiar en la muestra 1 femenina con un 7%, la 2, 4, 9 femenina y 13 masculino con un 11%, 3 masculino y 15 femenina con un 6%, la 5, 6, 12, 14 femenina con un 9%, la 7, 8, 11 femeninas con un 8%, y la 10 masculino con un 10%.

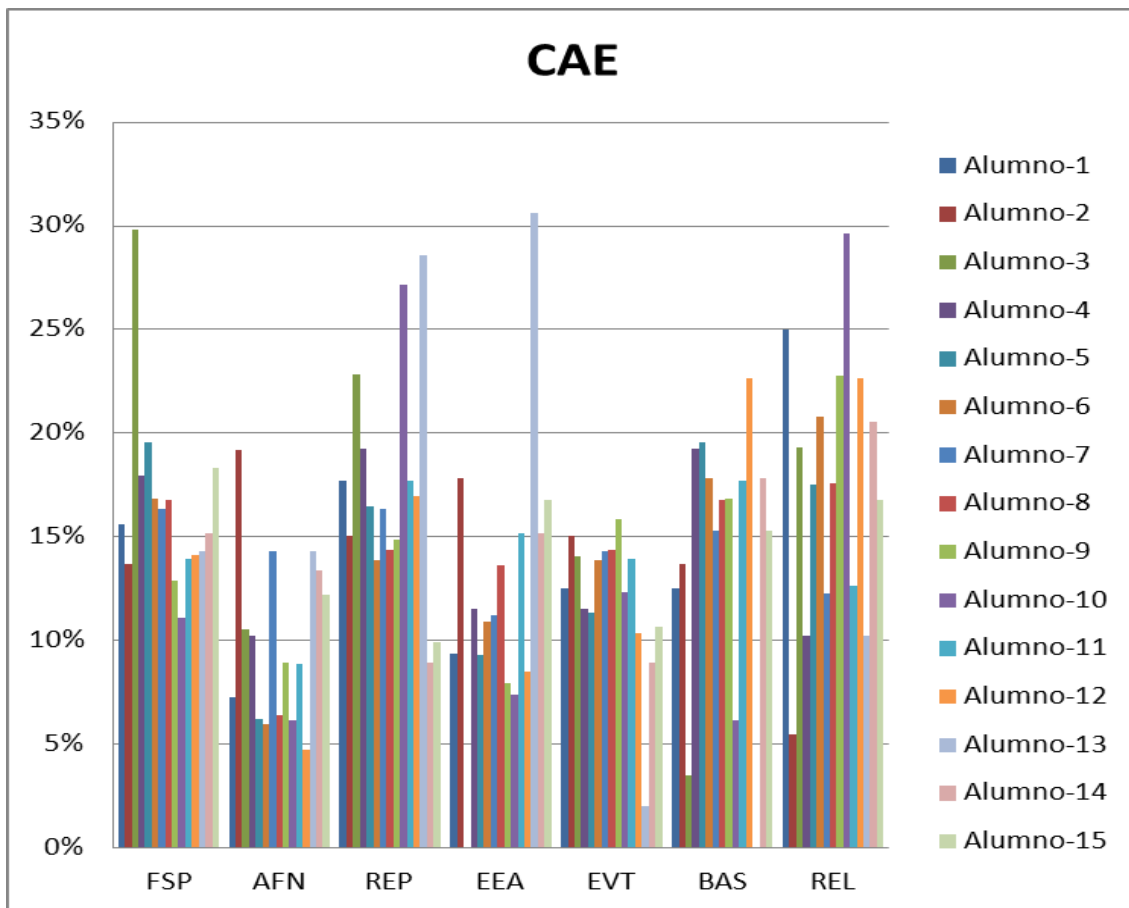
Es decir que el estilo de vida de los estudiante se basa en la auto actualización, seguido del soportarte interpersonal, la responsabilidad en salud, el manejo de estrés, luego la nutrición, y finalmente el ejercicio; Así también, que los factores con mayor incidencia en el estrés en los estudiantes tenemos; económicos, los sociales, familiares seguido de los políticos.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra 1 femenina refleja un 29%, sin embargo la femenina 2, 6 y masculino 10 un 31%, la 15 femenina y la 3 masculino refleja un 25%, la 4, 8, 9, 14 femenina un 30%, la 5 femenina un 27%, la 7 femenina un 33%, la 11 femenina un 32%, la 12 femenina un 24%, y la 13 masculino con un 26%. En cuanto a las reacciones físicas la muestra femenina 1, 5, 7, 9, 11, 15 reflejan un 21%, la 2 femenina con un 25%, 3 masculino con un 12%, la 4 y 6 femenina y la 10 masculino con un 23%, la 8 femenina con un 20%, la 12 femenina y la 13 masculino con un 24%, la 14 femenina con un 17%. Las reacciones psicológicas la muestras femenina 1, 11 con un 23%, la 2, 4, 5 femenina y la 13 masculino con un 18%, la 3 masculino con un 12%, la 6 femenina con un 11%, la 7 y 9 femenina con un 16%, la 8 y 12 femenina y la 10 masculino con un 17%, la 14 y 15 femenina con un 15%. En cuanto a las reacciones comportamentales la muestra femenina 1, 8, 12 y la masculino 13 con un 11%, la 2 femenina y la 3 masculino con un 10%, la 4, 5, 14 femenina con un 13%, la 6, 9, 11 femenina con un 12%, la 7 femenina y la 10 masculino con un

9%, la 15 femenina con un 16%. En relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestras femenina 1 y 2 las utiliza en un 16%, la 3 masculino en un 40%, la 4 femenina en un 17%, la 5, 7, 8 femenina en un 21%, la 6 y 15 femenina en un 23, la 9 femenina y 10 y 13 masculino en un 20%, la 11 femenina en un 12%, la 12 y 14 femenina en un 25%.

En este sentido los factores los causantes del grado de estrés académico son: la personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros reflejando que las consecuencia de estrés predominan en ambos generosa nivel físico seguida de las psicológicas y en menor incidencia nivel comportamental. Así también un porcentaje muy bajo en la utilización de estrategias de afrontamiento.

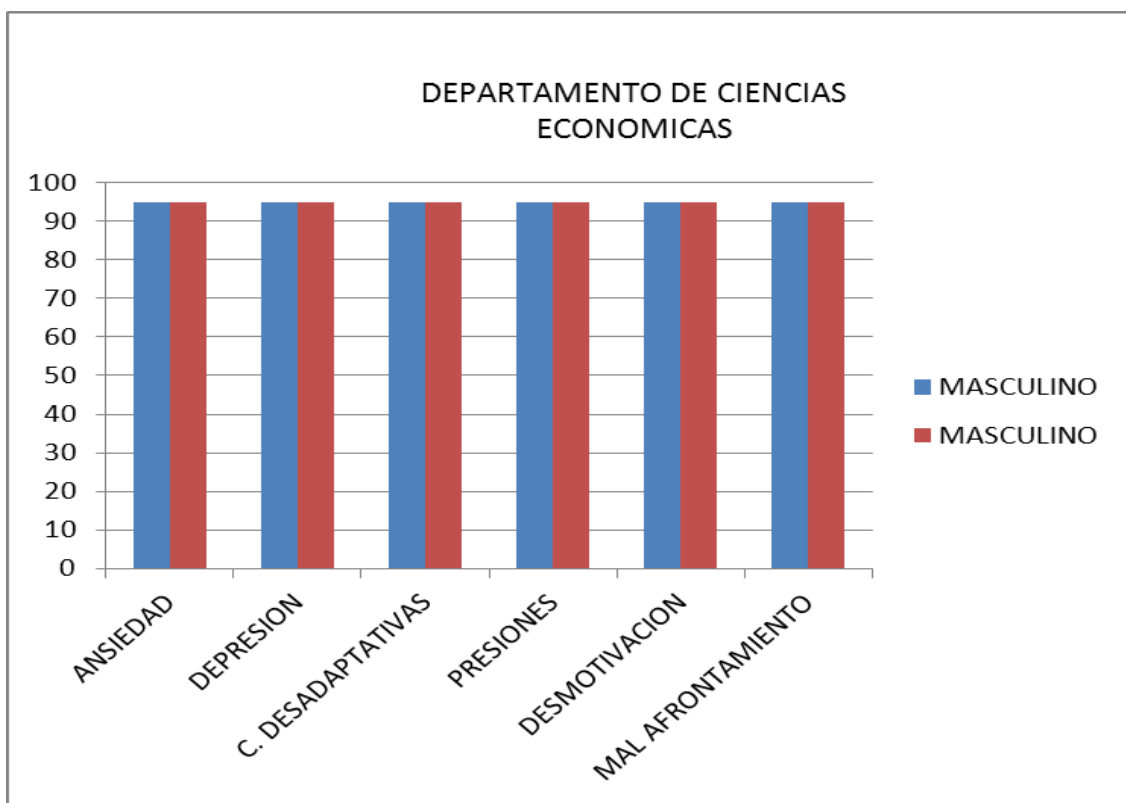


En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), se denota que la muestra 3 femenina con un 16%, la 2, 11, 12 femenina y 13 masculino con un 14%, la 3 masculino con un 30%, la 4 y 15 femenina con un 18%, la 5 femenina con un 20%, la 6 y 8 femenina con 17%, la 9 femenina con un 13%, la 10 masculino con un 11%, y la 14 femenina con un 15% utilizan la focalización en la solución del problema (FSP), en cuanto a la auto focalización negativa se tiene que en la muestra 1 femenina en un 7%, en la 2 femenina con un 19%, la 3 masculino con un 11%, la 4 femenina con un 10%, la 5, 6, 8 femenina y la 10 masculino con un 6%, la 7 femenina y la 13 masculino con un 14%, 9 y 11 femenina con un 9%, la 12 femenina con un 5%, la 14 femenina con un 13% y la 15 femenina con un 12%; la reevaluación positiva (REP) en la muestra 1 y 11 femenina en un 18%, la 2 y 9 femenina en un 15%, la 3 masculino con un 23%, la 4 femenina con un 19%, la 5 y 7 femenina con un 16%, la 6 y 8 femenina con un 14%, la 10 masculino con un 27%, la 12 femenina con un 17%, la 13 masculino con un 29%, la 14 femenina con un 9% y la 15 femenina con un 10%, en cuanto a la expresión emocional abierta

(EEA) esta es aplicada en la muestras 1, 5 femenina en un 9%, en la 2 femenina en un 18%, en la 3 masculino en un 0% en la 4 femenina en un 12%, en la 6 y 7 femenina en un 11%, en la 8 femenina en un 14%, en la 9 y 12 femenina en un 8%, en la 10 masculino en un 7%, la 11 y 14 femenina en un 15%, la 13 masculino en un 31%, y en un 15 femenina en un 17%; la evitación (EVT) es aplicada en la muestra 1 femenina en un 13%, en la 2 femenina en un 15%, la 3 masculino y 6, 7, 8, 11 femenina en un 14%, la 4 femenina y 15 masculino en un 11%, la 5 y 15 femenina en un 11%, la 9 femenina un 16%, la 12 femenina en un 10%, la 13 masculino en un 2%, la 14 femenina en un 9%; búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en la muestra 1 femenina en un 13%, en la 2 femenina en un 14%, la 3 masculino en un 4%, la 4 femenina en un 19%, la 5 femenina en un 20%, la 6, 11, 14 femenina en un 18%, la 7 y 15 femenina en un 15%, la 8 y 9 femenina en un 17%, la 10 masculino en un 6%, la 12 femenina en un 23% y la 13 masculino en un 0%; la religión como afrontamiento de estrés (REL) es utilizada en la muestra femenina 1 en un 25%, la 2 femenina en un 5%, en la 3 masculino en un 19%, la 4 femenina y 13 masculino en un 10%, la 5 y 8 femenina en un 18%, la 6 y 14 femenina en un 21%, la 7 femenina en un 12%, la 9 y 12 femenina en un 23%, la 10 masculino en un 30%, la 11 femenina en un 13% y la 15 femenina en un 17%.

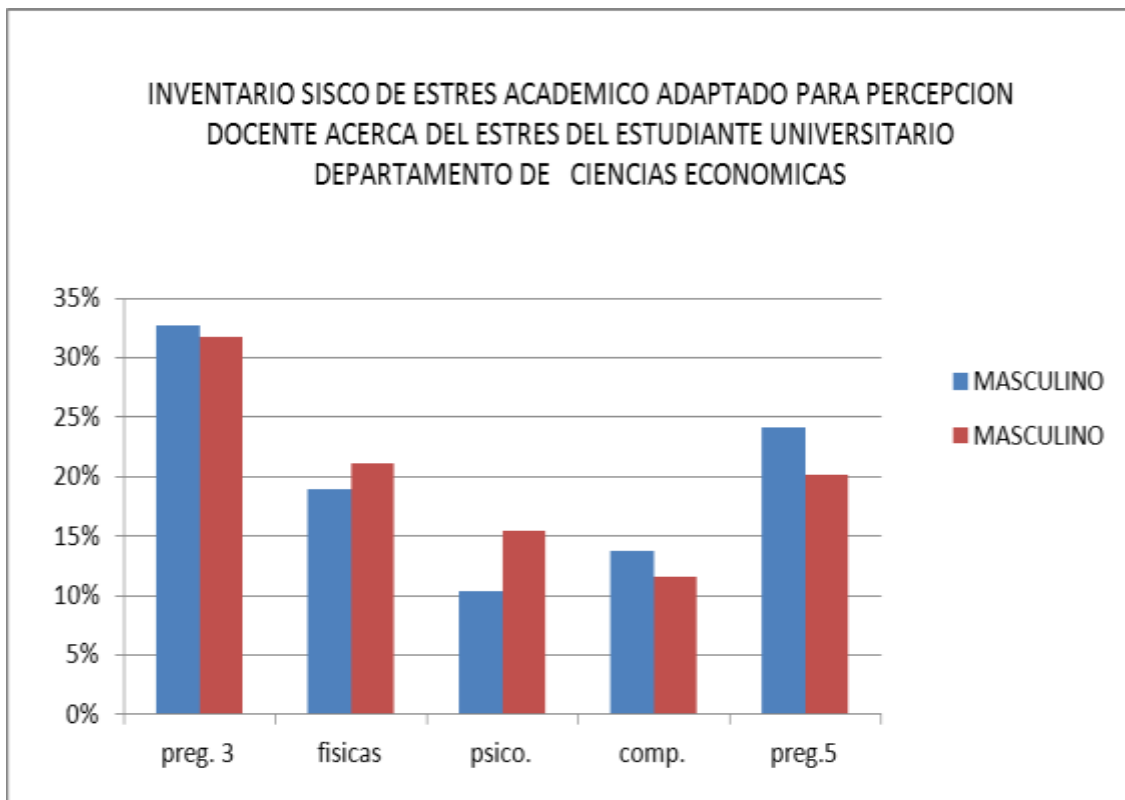
En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado es la religión, Reevaluación positiva, focalización en la solución del problema, búsqueda de apoyo social luego, seguido del auto focalización negativa, continuando con la expresión emocional abierta, y finalmente evitación.

## INSTRUMENTOS APLICADOS AL SECTOR DOCENTE



En la aplicación del ED-6 a dos docentes del departamento de ciencias económicas se refleja los siguientes datos; en la ansiedad la muestra 1 y 2 ambas de género masculino con un percentil de 95% alto, la depresión la muestra 1 y 2 un percentil de 95% alto, las creencias des adaptativas la muestra 1 y 2 un percentil de 95% alto, las presiones la muestra 1 femenina un 95% alto, la desmotivación la muestra 1 y 2 un percentil de 95% alto y el mal afrontamiento ambas muestras con un 95% alto.

El ED-6 como escala de medición de estrés docente refleja que los docentes del departamento de economía ambas muestras femeninas 1 y 2 reflejan un nivel de estrés docente con diagnostico ALTO.



En la aplicación del instrumento sisco adaptado a 2 muestras del departamento de economía se observa que la el estrés de los estudiantes es causado por sobrecarga de tareas y el tipo de trabajo que les solicitan a los estudiantes, así también consideran que el estrés académico afecta a los estudiantes principalmente a nivel físico, seguido del psicológico, así también las estrategias para afrontar el estrés son una constante en los estudiantes de este departamento.

## PEPS-1

Con respecto al estilo de vida, en la aplicación del PEPS-1 a las carreras de Licenciatura en Contaduría Pública, Licenciatura en Administración de Empresas y Licenciatura en Mercadeo Internacional tenemos:

En cuanto a la carrera de Licenciatura en Contaduría Pública se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 202%, con un 43% masculino y un 159% femeninas. En cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 118%, con un 21% masculino y un 97% femenina.

En cuanto a la carrera de Licenciatura en Administración de Empresas se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 134%, con un 42% masculino y un 92% femenina. En cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 67%, con un 25% masculino y un 42% femenina. En relación a la carrera de Licenciatura en Mercadeo Internacional se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 285%, con un 61% masculino y un 224% femenina. En cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 176%, con un 45% masculino y un 131% femenina.

## SISCO

En relación a los resultados del instrumento se obtiene; que los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Contaduría Pública refleja que los principales estresores de los estudiantes son: la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de este departamento con un porcentaje total de 200%, con una muestra masculino de 37% y 163% femenina.

En cuanto a la carrera de Licenciatura en Administración de Empresas refleja que los principales estresores de los estudiantes son: la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de este departamento con un porcentaje total de 109%, con una muestra masculino de 38% y 71% femenina.

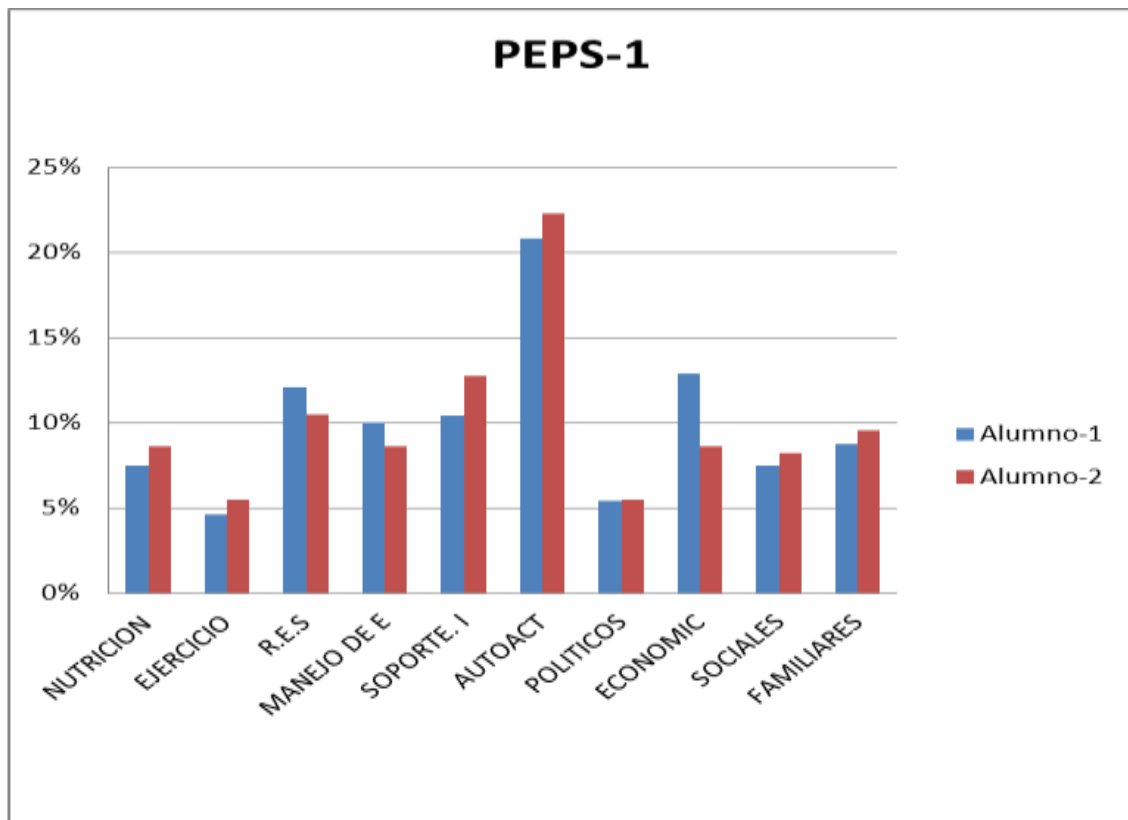
Ahora en cuanto a la carrera de Licenciatura en Mercadeo Internacional se refleja que los principales estresores de los estudiantes son: la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de este departamento con un porcentaje total de 317%, con una muestra masculino de 59% y 258% femenina. En cuanto a la aplicación del CAE (Cuestionario de Afrontamiento de Estrés) las herramientas utilizadas por los estudiantes de la carrera en Licenciatura en Contaduría Pública son la Religión con un total de 168%, con un 32% masculino y un 136% femenina.

## CAE

En relación a la carrera de Licenciatura en Administración de Empresas, en cuanto a la aplicación del CAE (Cuestionario de Afrontamiento de Estrés) las herramientas utilizadas por los estudiantes son la Focalización en la Solución de Problemas con un total de 121%, con un 39% masculino y un 82% femenina. En cuanto a la aplicación del CAE (Cuestionario de Afrontamiento de Estrés) las herramientas utilizadas por los estudiantes de la carrera en Licenciatura en Mercadeo Internacional son la Religión con un total de 265%, con un 59% masculino y un 206% femenina.

En conclusión el departamento Ciencias Económicas reflejan que los alumnos en su estilo de vida utilizan la auto actualización como herramientas principal para su desarrollo personal, sin embargo se ven afectados con estrés académico debido a diversas condiciones, entre ellas la de mayor influencia para los estudiantes de este departamento tenemos las económicas, así como a nivel universitario por las características de la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo que representan dichas carreras, sin embargo el sector docente indica que las principales fuentes de estrés es la sobrecarga de trabajo y las características que ellos solicitan del mismo, obviando su personalidad; para afrontar el estrés académico los estudiantes de del departamento de Ciencias Económicas utilizan la Religión y la Focalización en la Solución de Problemas. Cabe destacar que el ED6 que evalúa el estrés docente refleja un diagnostico con nivel ALTO de estrés, con niveles de presión, desmotivación y

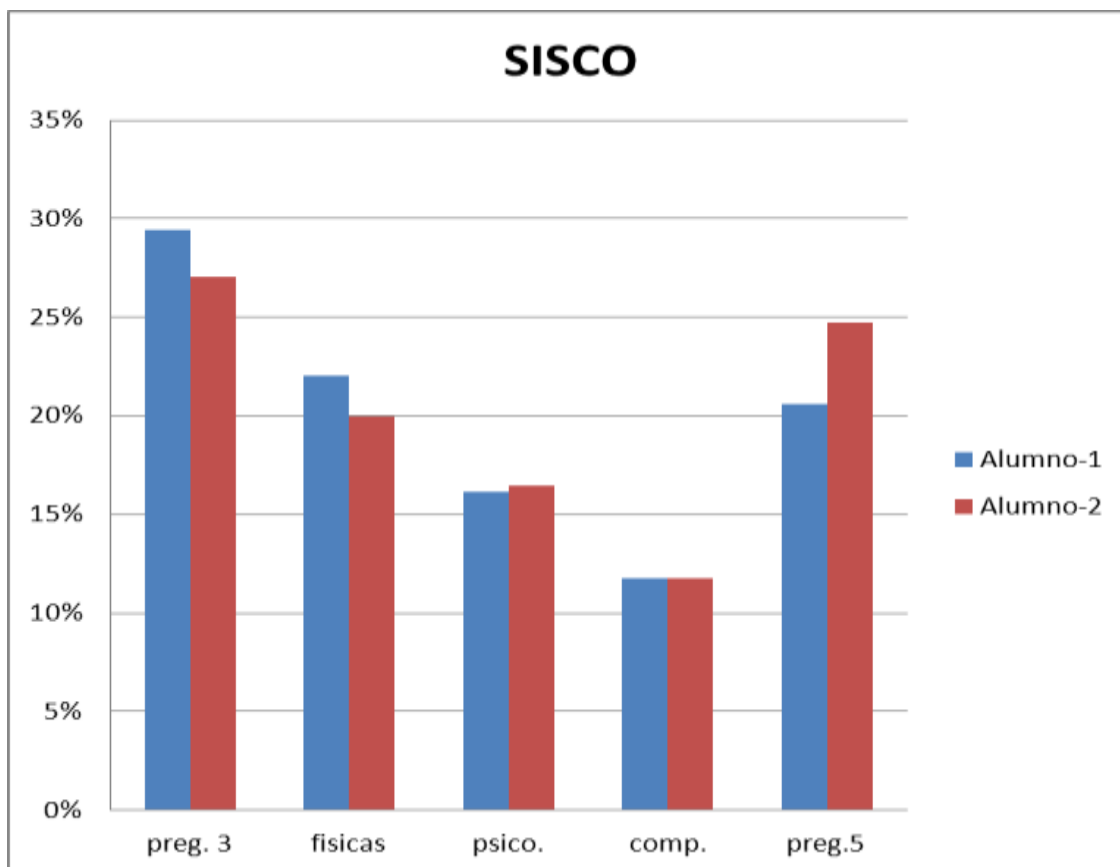
mal afrontamiento altos; lo que puede afectar directamente la actividad académica y la relación con el estudiante, es decir, las condicionantes particulares del estudiante antes mencionadas aunado a esto los niveles de estrés docente generan en esta carrera altos niveles de estrés académico en los estudiantes.



Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a 2 muestras de género masculino correspondientes a la carrera de licenciatura en estadística se obtiene que en nutrición la muestra 1 un 8% y la muestra 2 un 9. En ejercicio ambas muestras 1 y 2 obtienen un 5%, la 2 masculino con un 6%, la 3 femenina con un 8%, la 4 masculino con un 5% y la 5 masculino con un 7%. En los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que la muestra 1 un 12% y la 2 un 10%, El manejo de estrés sin embargo refleja en la muestra 1 un 10% y la muestra 2 un 9%, en cuanto al soporte interpersonal la muestra 1 un 10% y la 2 un 13%, luego con respecto a la auto actualización la muestra 1 un 21% y la 2 un 22%. En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos; los políticos en ambas muestras con un 5%, luego los factores económicos la muestra 1 con un 13%, la muestra 2 9%, el factor social ambas muestras reflejan un 8% y en el factor familiar la muestra 1 un 9% y la 2 un 10%.

Es decir que el estilo de vida de los estudiante de licenciatura en estadística se basa en la auto actualización, seguido de la responsabilidad en salud luego

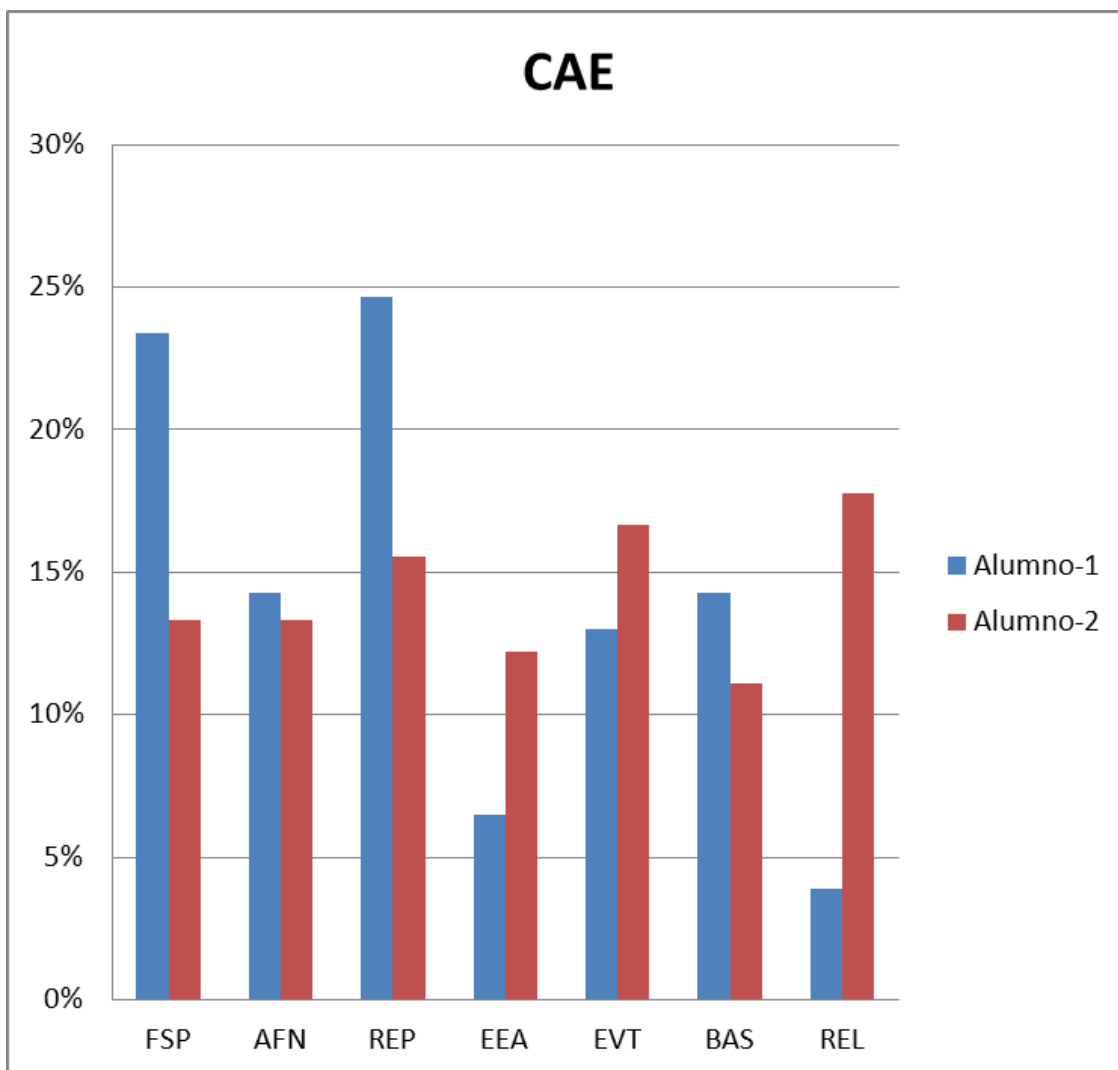
el soportarte interpersonal, luego el manejo de estrés, la nutrición, y el ejercicio; Así también, que los factores con mayor incidencia en el estrés en los estudiantes tenemos; los factores económicos como los de mayor incidencia luego los familiares, continuando con los sociales y en último lugar los políticos.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra masculino son en relación al índice de estrés la muestra 1 con un 29% y la 2 con un 27%, en cuanto a las reacciones físicas la muestra 1 un 22% y la muestra 2 un 20%, las reacciones psicológicas la muestra 1 y 2 un 16%, en el factor comportamental la muestra 1 y 2 con un 12%, en relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestra 1 21%, la 2 con un 25%.

En este sentido el estrés académico predominando que en ambas muestras son: la personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas

escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros; reflejando que las consecuencias de estrés predominan a nivel físico seguida de las psicológicas y en menor incidencia a nivel comportamental. Así también un porcentaje muy bajo en la utilización de estrategias de afrontamiento de estrés

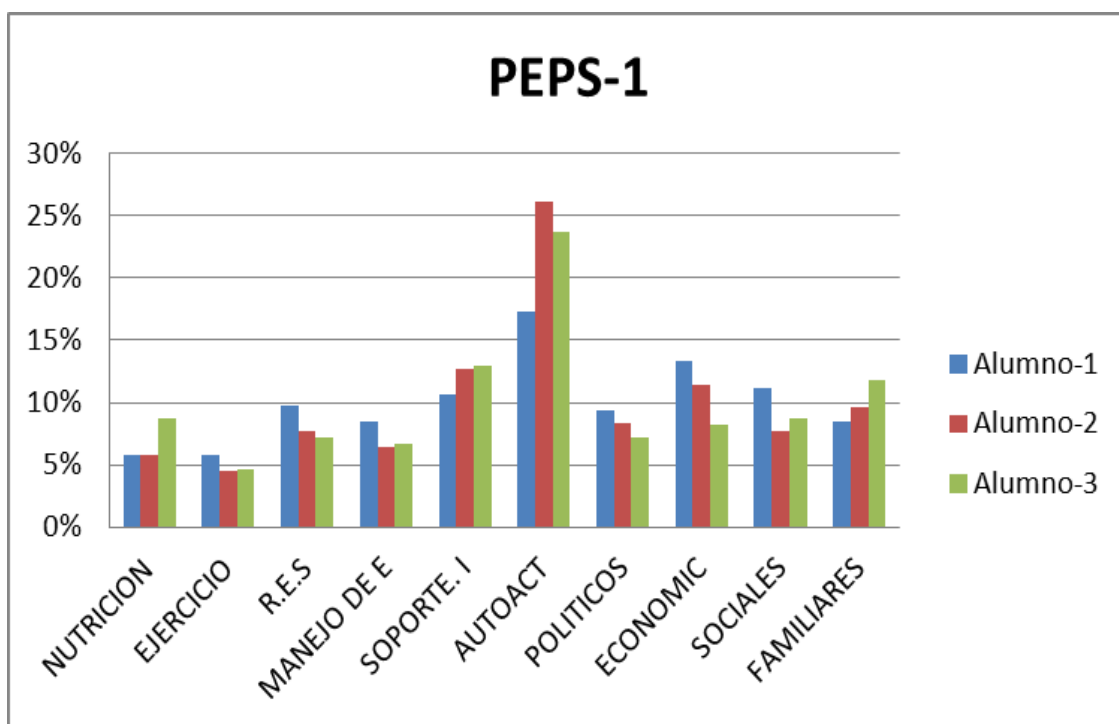


En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), se denota que la muestra 1 con un 23%, la 2 con un 13% en la focalización en la solución del problema (FSP), en cuanto a la auto focalización negativa (AFN) la muestra 1 refleja un 14%, la muestra 2 con un 13%, la reevaluación positiva (REP) es utilizada en un 25% por la muestra 1, la 2 por un 16%, en cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada por la muestra 1 por un 6%, la 2 por un 12%, la evitación (EVT) es aplicada en un 13% por la muestra

1 y la 2 un 17%, la búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada por la muestra 1 por un 14% y la 2 por un 11%, la religión por un 4% por la muestra 1 y la 2 por un 18%.

En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado por ambas es la reevaluación positiva seguido, focalización en la solución del problema, luego la evitación, seguido de la auto focalización negativa, la búsqueda de apoyo social, la religión y finalmente la expresión emocional abierta.

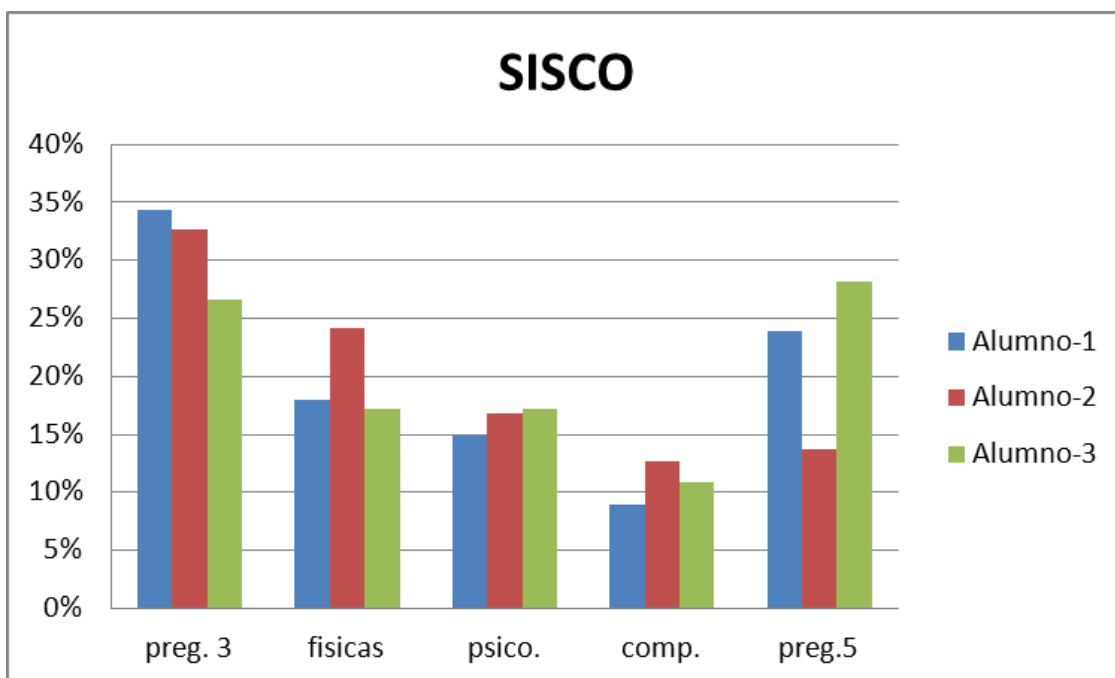
*PROFESORADO EN MATEMÁTICAS PARA TERCER CICLO DE EDUCACIÓN BASICA Y EDUCACIÓN MEDIA*



Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1 a la Carrera de Profesorado en Matemáticas, a 1 y 2 femeninas un 6%; 3 femenina 9% en Nutrición; en Ejercicio ambas muestras 1 femenino un 6%, 2 femenino un 4% y 3 femenina un 5%; En los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que la muestra 1 femenina un 10%, la 2 femenina un 8% y 3 femenina un 7%; El manejo de estrés sin embargo refleja en la muestra 1 femenina un 8% y la muestra 2 femenina un 6% y la 3 femenina un 7%; en cuanto al soporte

interpersonal la muestra 1 femenino un 11% y la 2 y 3 femenino un 13%; la auto actualización la muestra 1 femenino un 17%, la 2 femenino un 26 y la 3 femenino un 24%; En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos; los políticos en la muestra 1 femenino un 9%, la 2 femenino un 8% y 3 femenina un 7%; luego los factores económicos la muestra 1 femenina con un 13%; la muestra 2 femenina un 12% y la 3 femenino un 8%; el factor social la muestra 1 femenino un 11%; la 2 femenina un 8% y la 3 femenino 9%; y en el factor familiar la muestra 1 femenino un 8%, la 2 femenino un 10% y la 3 femenino un 12%.

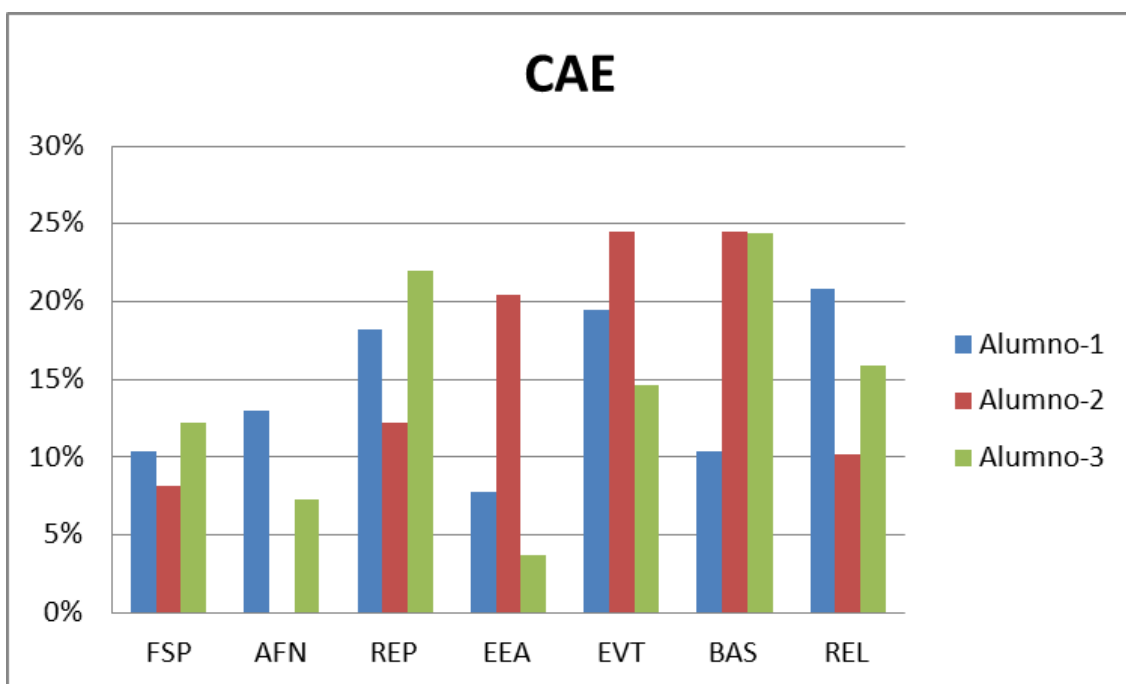
Es decir que el estilo de vida de los estudiante de la Carrera de Profesorado en Matemática se basa en la auto actualización, luego el soporte interpersonal, luego la responsabilidad en salud, luego el manejo de estrés, la nutrición y el ejercicio; Así también, que los factores con mayor incidencia en el estrés en los estudiantes tenemos: los factores económicos como los de mayor incidencia luego los familiares, continuando con los sociales y en último lugar los políticos.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra 1

femenina refleja un 34%, la 2 femenina un 33% y la 3 femenina un 27%; en cuanto a las reacciones físicas la muestra 1 femenina refleja un 18%, la muestra 2 femenina un 24% y la 3 femenina 17%; las reacciones psicológicas la muestra 1 femenina refleja un 15% y la 2 y 3 femenina un 17%; el factor comportamental la muestra 1 femenina un 9%, la muestra 2 femenina un 13% y la muestra 3 femenina un 11%; en relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestra 1 femenina un 24%, la 2 femenina un 14% y la 3 femenina un 28%; la muestra 1 un 24%, la 2 femenino un 14% y la 3 femenina un 28%.

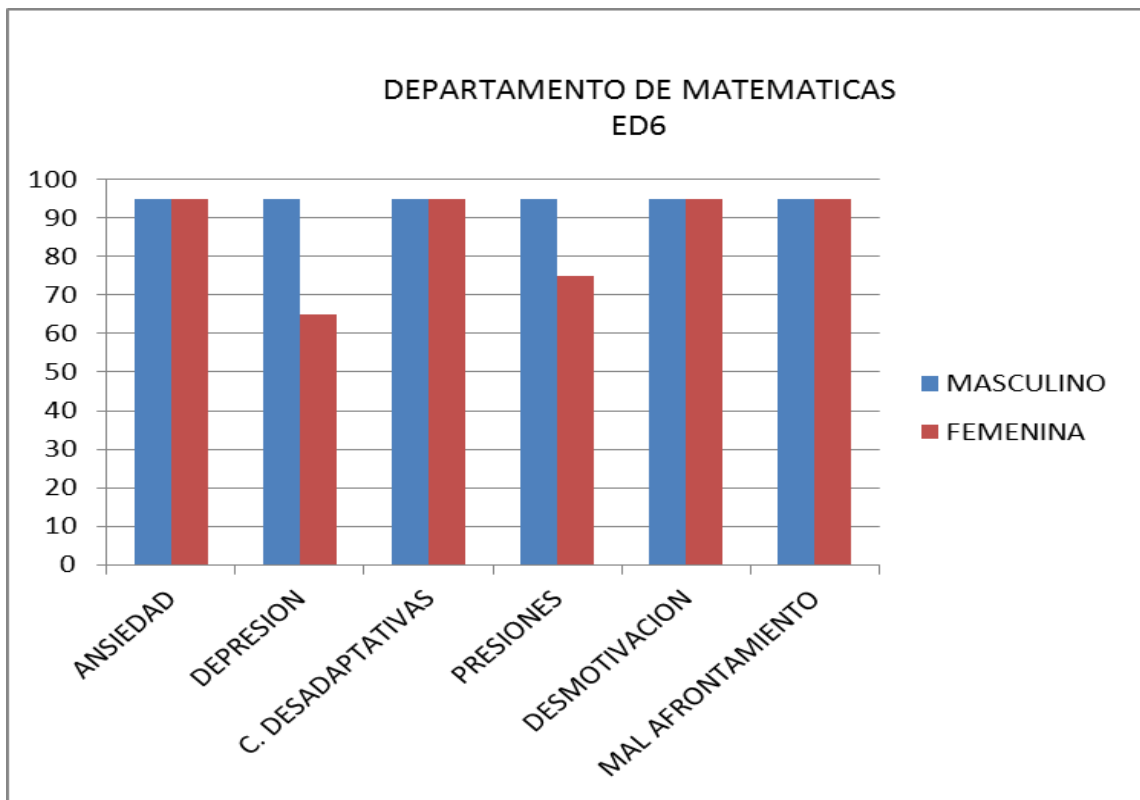
En este sentido el sector femenino es el que refleja mayor estrés académico predominando en ambos géneros otros factores los causantes del grado de estrés académico como: personalidad o carácter del profesor , sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros reflejando que las consecuencia de estrés predominan en ambos generosa nivel físico seguida de las psicológicas y en menor incidencia nivel comportamental. Así también un porcentaje intermedio en la utilización de estrategias de afrontamiento de estrés principalmente en el sexo femenino.



En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), se denota que la muestra 3 femenina con un 16%, la 1, 2, femenina y la 13 masculino con un 14% utilizan la focalización en la solución del problema (FSP), en cuanto a la auto focalización negativa se tiene que en la muestra 1 femenina en un 7%, en la 2 femenina con un 19%, la 3 masculina con un 11%. En cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada en la muestras 1, 2 femenina en un 9%, en la 3 masculina un 18%, la evitación (EVT) es aplicada en la muestra 1 femenina en un 13%, en la 2 femenina en un 15%, la 3 masculina en un 14%, búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en la muestra 1 femenina en un 13%, en la 2 femenina en un 14% , la 3 masculina en un 44%, la religión como afrontamiento de estrés (REL) es utilizada en la muestra femenina 1 en un 25%, la 2 femenina en un 5%, en la 3 masculina en un 19%.

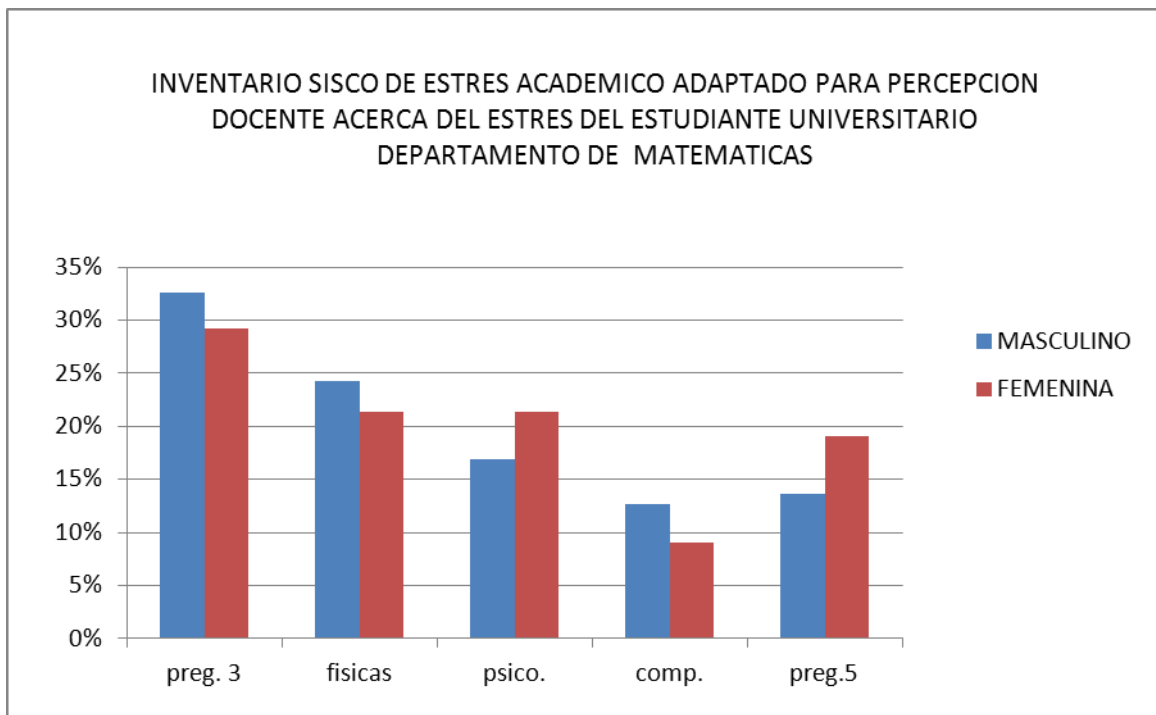
En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado es la religión, Reevaluación positiva, focalización en la solución del problema, búsqueda de apoyo social luego, seguido del auto focalización negativa, continuando con la expresión emocional abierta, y finalmente evitación.

## INSTRUMENTOS APLICADOS A DOCENTES



En la aplicación del ED-6 a dos docentes del departamento de matemáticas se refleja los siguientes datos; en la ansiedad la muestra 1 masculino y 2 femenina con un percentil de 95% alto, la depresión la muestra 1 masculino 95% y 2 femenino 65% moderado, las creencias des adaptativas la muestra 1 masculino y 2 femenina un percentil de 95% alto, las presiones la muestra 1 masculino 95% y 2 femenina un 75% moderado, la desmotivación la muestra 1 masculino y 2 femenina un percentil de 95%alto y el mal afrontamiento ambas muestras con un 95% alto.

El ED6 como escala de medición de estrés docente refleja que los docentes del departamento de matemáticas ambas muestras femeninas 1 y 2 reflejan un nivel de estrés docente con diagnostico ALTO.



En la aplicación del instrumento sisco adaptado a 2 muestras del departamento de matemáticas se observa que la el estrés de los estudiantes es causado por sobrecarga de tareas y el tipo de trabajo que les solicitan a los estudiantes, así también consideran que el estrés académico afecta a los estudiantes principalmente a nivel físico, seguido del psicológico, así también las estrategias para afrontar el estrés son una constante en los estudiantes de este departamento.

## ANÁLISIS GENERAL DEL DEPARTAMENTO DE MATEMÁTICAS

### PEPS-1

Con respecto al estilo de vida, en la aplicación del PEPS-1 a las carreras de Licenciatura en Estadística y Profesorado en Matemáticas tenemos:

En cuanto a la carrera de Licenciatura en Estadística se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 43%, tomando como base solo muestra de género masculino. En cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante con un total de 22%.

En cuanto a la carrera de Profesorado en Matemáticas se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 77%, tomando como base solo muestras femeninas. En cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante con un total de 32%.

## SISCO

En relación a los resultados del instrumento se obtiene; que los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Estadística refleja que los principales estresores de los estudiantes son: la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de este departamento con un porcentaje total de 42%, tomando como base solo muestra de genero masculino.

En cuanto a los resultados del instrumento se obtiene; que los estudiantes de la carrera de Profesorado en Matemáticas refleja que los principales estresores de los estudiantes son: la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de este departamento con un porcentaje total de 59%, tomando como base solo muestras femeninas.

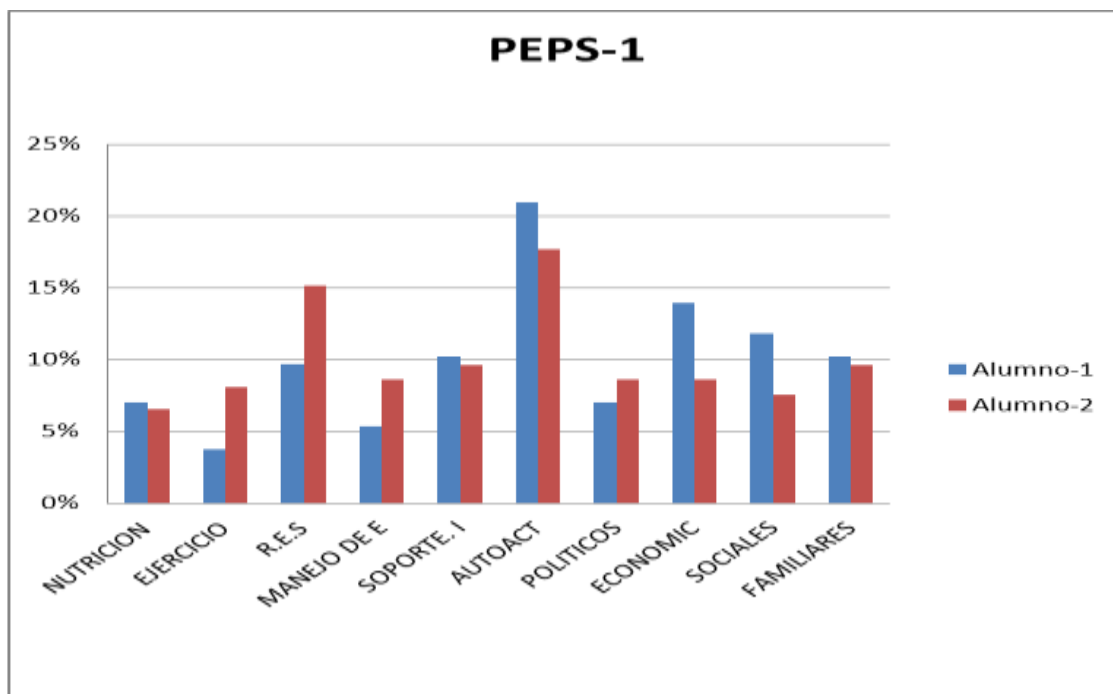
En cuanto a la aplicación del CAE (Cuestionario de Afrontamiento de Estrés) las herramientas utilizadas por los estudiantes de la carrera en Licenciatura en Estadística es la Reevaluación Positiva con un total de 41%, tomando como base solo muestras masculinas. En relación a la carrera de Profesorado en Matemáticas, en cuanto a la aplicación del CAE (Cuestionario de Afrontamiento de Estrés) las herramientas utilizadas por los estudiantes es la Evitación y la Búsqueda de Apoyo Social con un total de 58%, tomando como base solo muestras femeninas.

En conclusión el departamento Matemáticas reflejan que los alumnos en su estilo de vida utilizan la auto actualización como herramientas principal para su desarrollo personal, sin embargo se ven afectados con estrés académico debido a diversas condiciones, entre ellas la de mayor influencia para los estudiantes de este departamento tenemos las económicas, así como a nivel

universitario por las características de la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo que representan dichas carreras, sin embargo el sector docente indica que las principales fuentes de estrés es la sobrecarga de trabajo y las características que ellos solicitan del mismo, obviando su personalidad; para afrontar el estrés académico los estudiantes de del departamento de Matemáticas utilizan la Reevaluación Positiva, la Evitación y Búsqueda de Apoyo Social. Cabe destacar que el ED6 que evalúa el estrés docente refleja un diagnostico con nivel ALTO de estrés, con niveles de presión, desmotivación y mal afrontamiento altos; lo que puede afectar directamente la actividad académica y la relación con el estudiante, es decir, las condicionantes particulares del estudiante antes mencionadas aunado a esto los niveles de estrés docente generan en esta carrera altos niveles de estrés académico en los estudiantes.

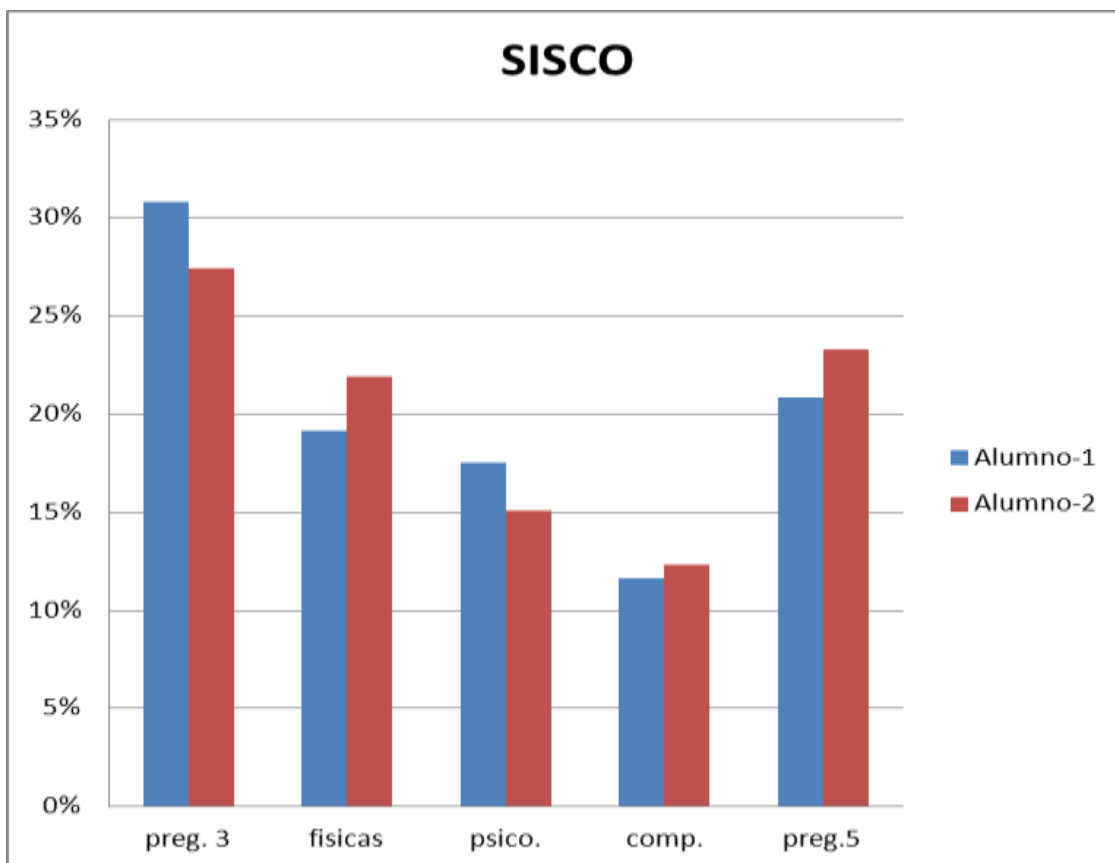
## DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA

### PROFESORADO EN CIENCIAS NATURALES PARA TERCER CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA Y EDUCACIÓN MEDIA



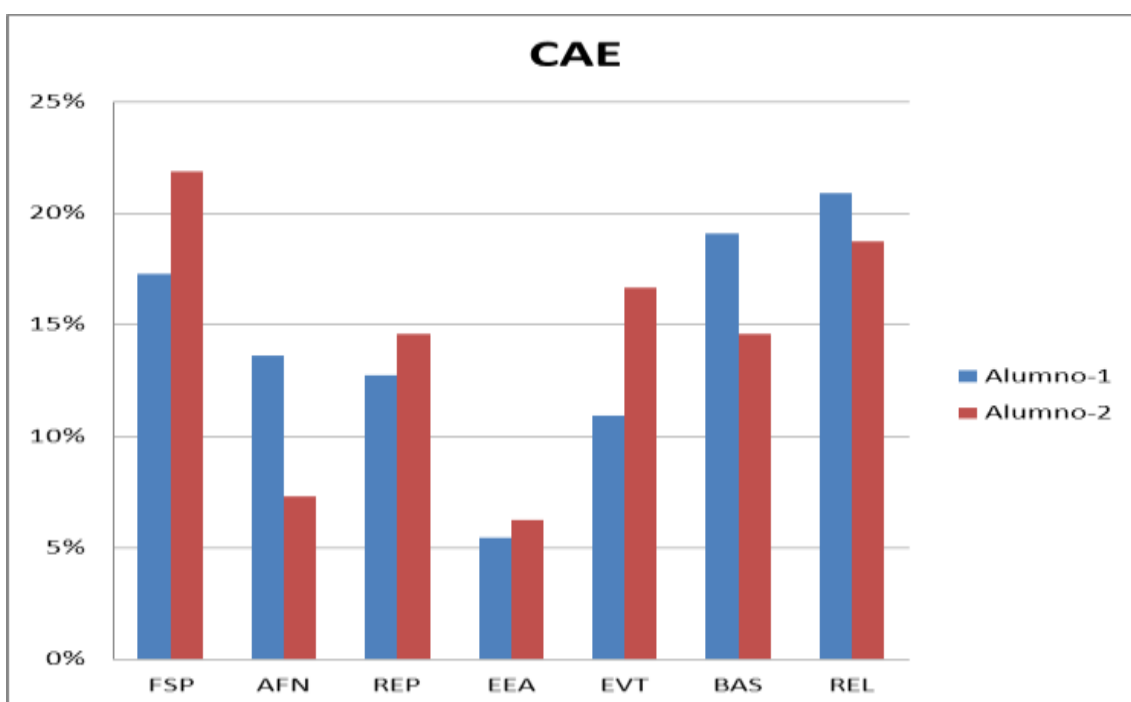
Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1 al Profesorado en Ciencias Naturales, a 2 muestras correspondientes a la Carrera se obtiene que las muestras 1 femenina y la 2 masculino con un 7% en relación al indicador nutrición, así también podemos observar los siguientes indicadores como: Ejercicio la muestra 1 femenina con un 4% y la 2 masculino con un 8%, en responsabilidad en salud se obtiene que la muestra 1 femenina un 10% y la 2 masculino con un 15%, el manejo de estrés se refleja en las muestras 1 femeninas} con un 5% y la masculino con un 9%; en el soporte interpersonal la muestra femenina 1 y la 2 masculino con un 10%; la auto actualización refleja en la muestra 1 un 21% y en la 2 con un 18%; los resultados de factores que generan el estrés encontramos; los políticos en la muestra 1 femenina un 7% y la 2 masculino un 9%; luego los factores económicos en la muestra 1 femenino un 14% y en la muestra 2 masculino con un 9%; en el factor social la muestra femenina 1 con un 12% y la 2 masculino un 8%; en el factor Familiar indica que la muestra 1 femenino y el 2 masculino con un 10%.

Es decir que el estilo de vida de los estudiante se basa en la Responsabilidad en Salud, seguido de la Auto actualización, luego el soporte interpersonal, luego el manejo de estrés, luego nutrición y finalmente el ejercicio; así también, que los factores con mayor incidencia en el estrés en los estudiantes tenemos; económicos, los sociales, familiares seguido de los políticos.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra femenina 1 un 31%; y la 2 masculino refleja un 37%; en cuanto a las reacciones físicas la muestra 1 femenina un 19% y la muestra 2 masculina un 22%; en cuanto a las reacciones psicológicas la muestras femeninas un 18% y 2 masculino un 15%; en cuanto a las reacciones comportamentales la muestra femenina 1 y la 2 masculino un 9%; en relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que la muestra femeninas 1 con un 21% y la 2 masculino un 23%.

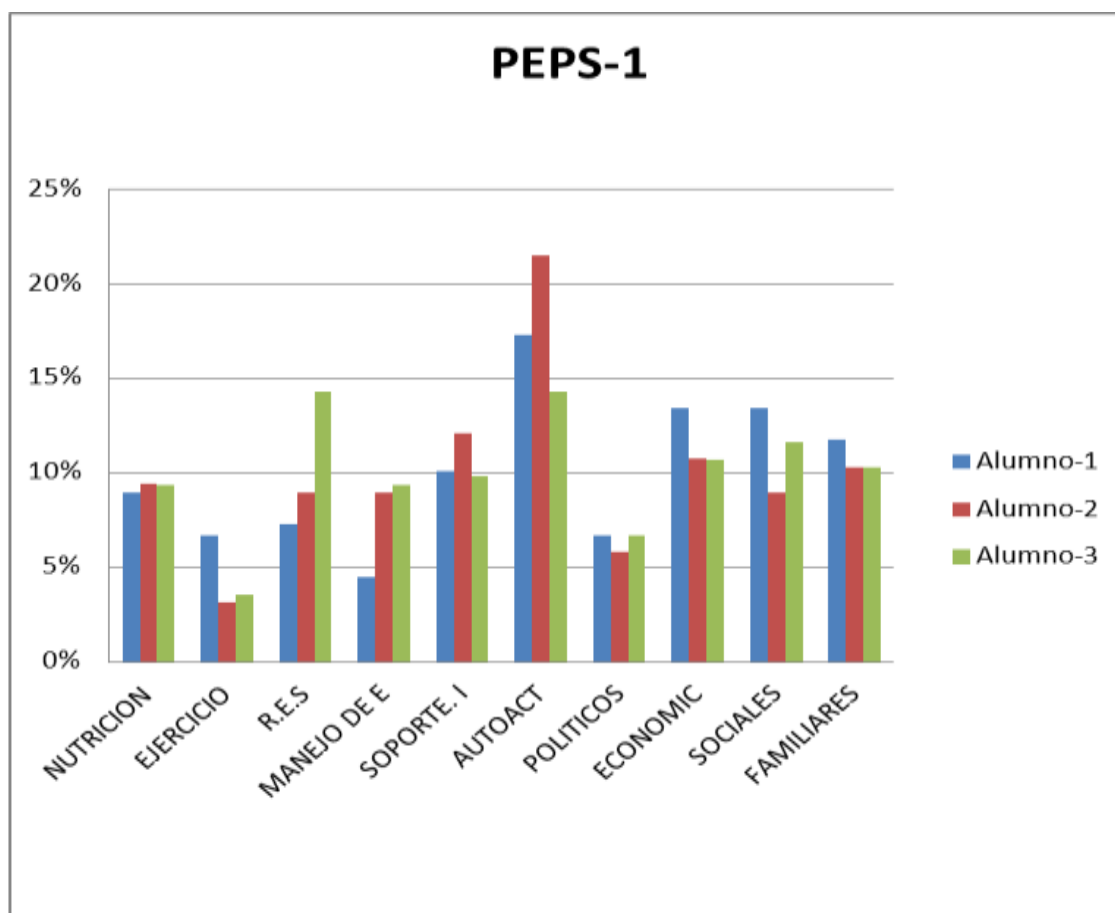
En este sentido los factores los causantes del grado de estrés académico en el Profesorado en Ciencias Naturales, son: la personalidad o carácter del profesor, sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros, después la utilización de estrategias, luego las físicas y después las psicológicas, por ultimo las comportamentales.



En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE) en el Profesorado en Ciencias Naturales, se observa que la muestra 1 femenina con un 17% y la 2 masculino con un 22% en la focalización en la solución del problema (FSP); en cuanto a la auto focalización negativa (AFN) se tiene que en la muestra 1 femenina un 14% y la 2 masculino un 9%; la reevaluación positiva (REP) en la muestra 1 femenina un 13 y en la 2 masculino un 15%; en cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada en la muestras 1 femenina un 5% y en la 2 masculina un 6%; en la evitación (EVT) la muestra 1 femenina en un 11% y la 2 masculino un 17%; en la búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en la muestra 1 femenina en un 19% y en la 2 masculino un 15%; y en la religión como afrontamiento de estrés es utilizada en la muestra femenina 1 un 21% y la 2 masculino un 19%.

En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado es la religión, luego la focalización en la solución del problema, Reevaluación búsqueda de apoyo social, luego la reevaluación positiva, luego la evitación, la auto focalización negativa y, finalmente la expresión emocional abierta.

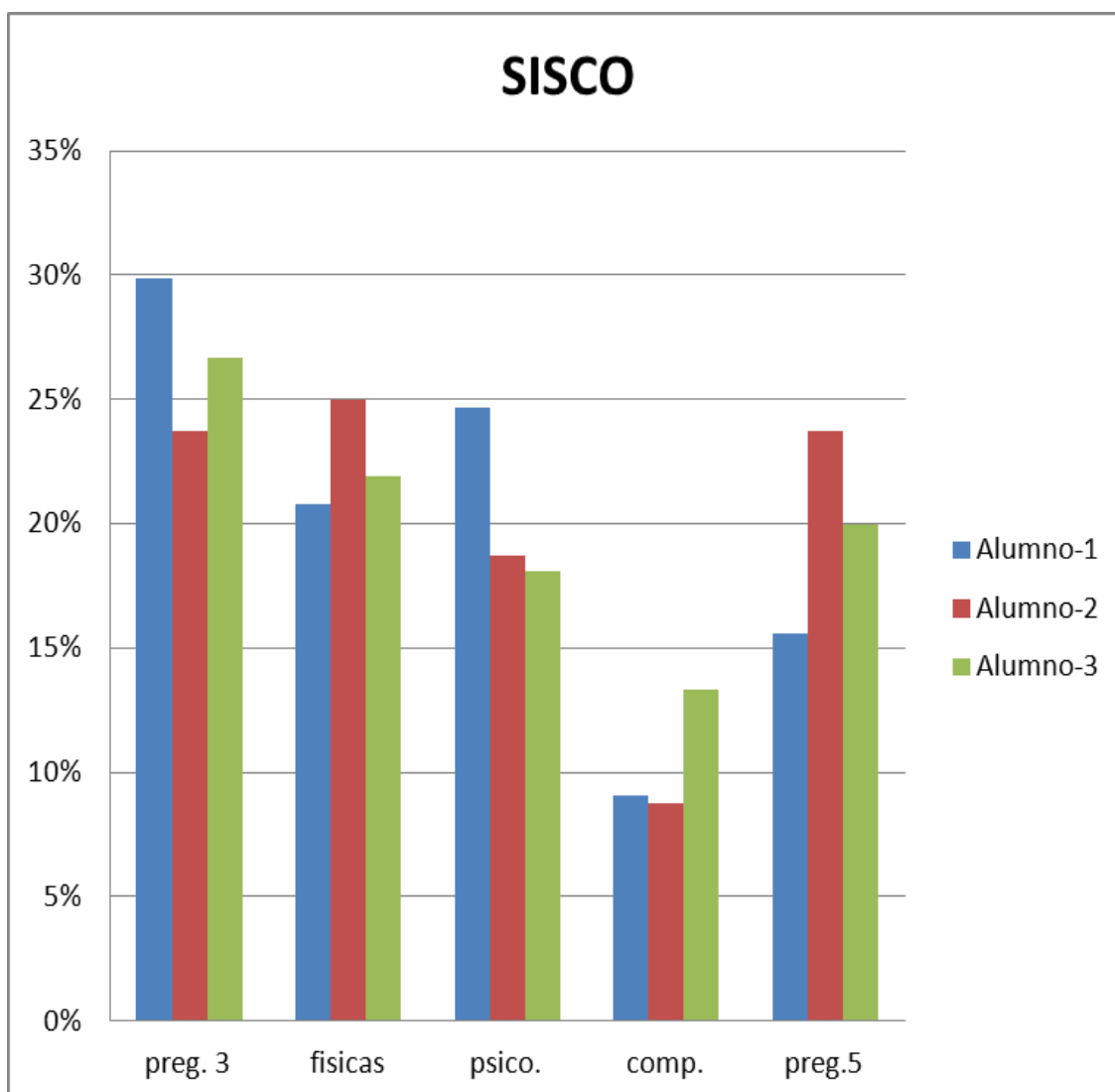
### LICENCIATURA EN BIOLOGÍA



Luego de la aplicación del cuestionario de estilo de vida PEPS-1, a 2 muestras correspondientes a la carrera de licenciatura en Biología se obtiene que las muestras 1 masculino 2 y 3 femeninas obtienen en nutrición 9. En ejercicio la muestra masculina 1 refleja un 7% y la muestra 3 femenina un 4%. En los aspectos de responsabilidad en salud, se obtiene que la muestra masculino 1 un 7% y las muestras femeninas 2 en un 9% y la 3 en un 14. El manejo de estrés sin embargo refleja en la muestra masculino 1 un 4%, en las muestras femeninas 2 y 3 un 9%, en cuanto al soporte interpersonal en las muestras y1 masculino y 3 femenina un 10% y en la muestra 2 femenina un 12%, La auto

actualización refleja en la muestra masculina 1 un 17%, en las muestras femeninas 2 un 22% y en la muestra 3 un 14%. En cuanto a los resultados de los factores que generan el estrés encontramos; los políticos en la muestra masculino 1 y 3 femenina un 7%, en la 2 femenina un 6%, luego los factores económicos en la muestra 1 masculina un 13%, en la 2 y 3 femenina un 11%, el factor social la muestra masculina 1 con un 13% y en las muestras femeninas 2 con un 9%, y en la 3 con un 12%, en el factor familiar en la muestra 1 masculino con un 12%, y las muestras 2 y 3 femeninas con un 10%.

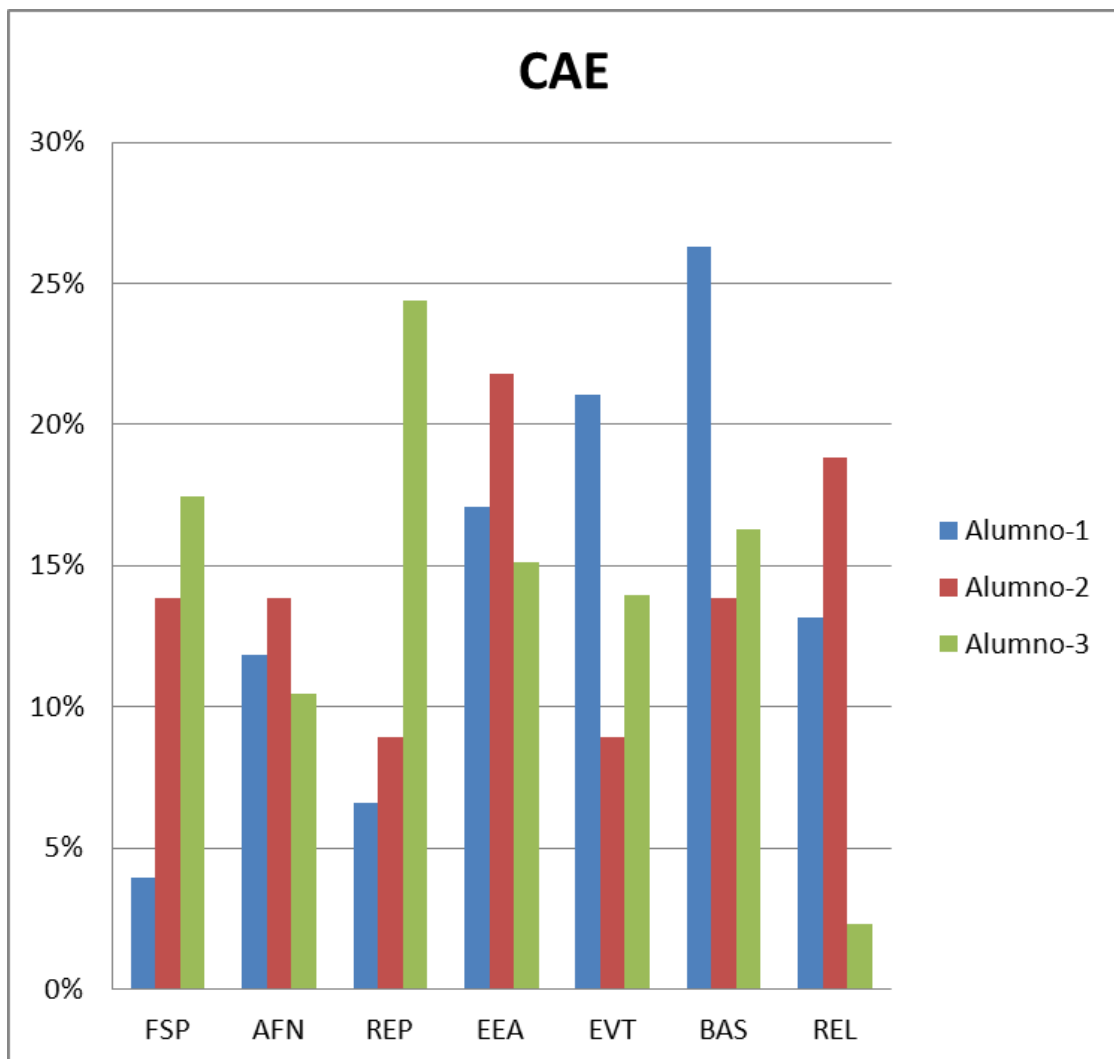
Es decir que el estilo de vida de los estudiante se basa en la auto actualización, seguido del soportarte interpersonal, la responsabilidad en salud, el manejo de estrés, la nutrición, y el ejercicio; Así también, que los factores con mayor incidencia en el estrés en los estudiantes tenemos; económicos, los sociales, familiares seguido de y políticos.



En cuanto a los resultados del cuestionario de estrés académico (SISCO), se encuentra que en relación al índice de estrés que vivencia, la muestra masculino 1 refleja un 30%, la muestra 2 femenina un 24%, la muestra 3 femenina un 27%, en cuanto a las reacciones físicas las muestras masculino 1 reflejan un 21%, la 2 femenina un 25% y 3 femenina un 22%, las reacciones psicológicas las muestras masculino 1 refleja un 25%, en la 2 femenina un 19%, en la 3 femenina un 18%, en el factor comportamental las muestras masculino 1 y femenina 2 en un 9%, la 3 femenina en un 13%, en relación a el uso de estrategias de afrontamiento de estrés se encuentra que las muestras masculino 1 en un 16%, la 2 femenina en un 24%, la 3 femenina en un 20%.

En este sentido el sector femenino es el que refleja mayor estrés académico predominando en ambos géneros otros factores los causantes del grado de

estrés académico como: personalidad o carácter del profesor , sobre carga de trabajo y tareas escolares, tipo de trabajo que pide el docente, competencia de compañeros de grupo, no entender temas entre otros; reflejando que las consecuencia de estrés predominan en ambos generosa nivel físico seguida de las psicológicas y en menor incidencia nivel comportamental. Así también un porcentaje muy bajo en la utilización de estrategias de afrontamiento de estrés principalmente en el sexo masculino.

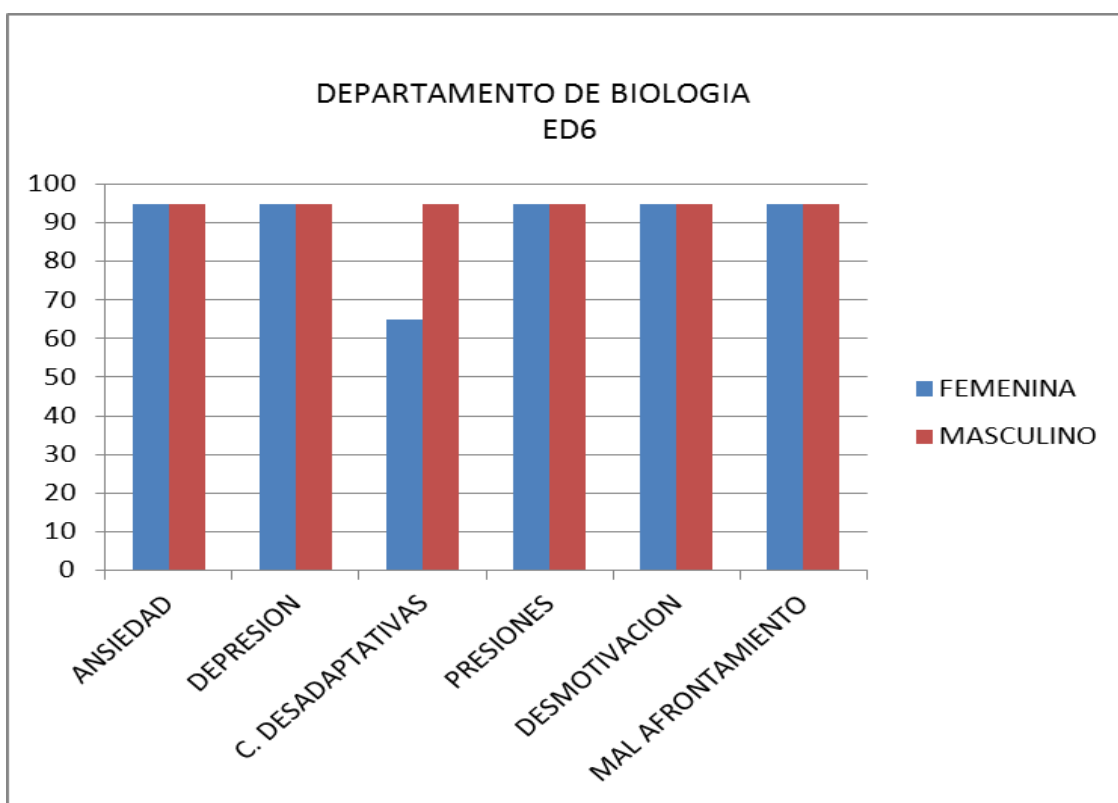


En la aplicación del cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE), se denota que la muestra masculinas1 un 4% , la 2 femenina en un 14% , la 3 femenina en un 17%, utilizan la focalización en la solución del problema (FSP), en cuanto a la auto focalización negativa se tiene que en la muestra 1 masculino en un 12%, en la 2 femenina un 14% y en la 3 femenina en un 10%, la

reevaluación positiva (REP) en la muestra 1 masculino en un 7%, la 2 femenina en un 9% y la 3 femenina es utilizada en un 24%, en cuanto a la expresión emocional abierta (EEA) esta es aplicada en la muestra 1 masculino en un 17%, en la 2 femenina en un 22%, en la 3 femenina en un 15%, la evitación (EVT) es aplicada en la muestra 1 masculino en un 21%, en la 2 femenina en un 9%, en la 3 femenina en un 14%, la búsqueda de apoyo social (BAS) es utilizada en la muestra 1 masculino en un 26%, en la 2 femenina un 14%, y en la 3 femenina un 16%, la religión como afrontamiento de estrés es utilizada en la muestras masculino 1 en un 13%, en la 2 femenina en un 19%, en la 3 femenina en un 2%

En este sentido, el mecanismo o estilo básico de afrontamiento de estrés más utilizado por ambas muestras es la evitación, seguido del auto focalización negativa, la expresión emocional abierta, luego búsqueda de apoyo social, la Reevaluación positiva, y finalmente la focalización en la solución del problema.

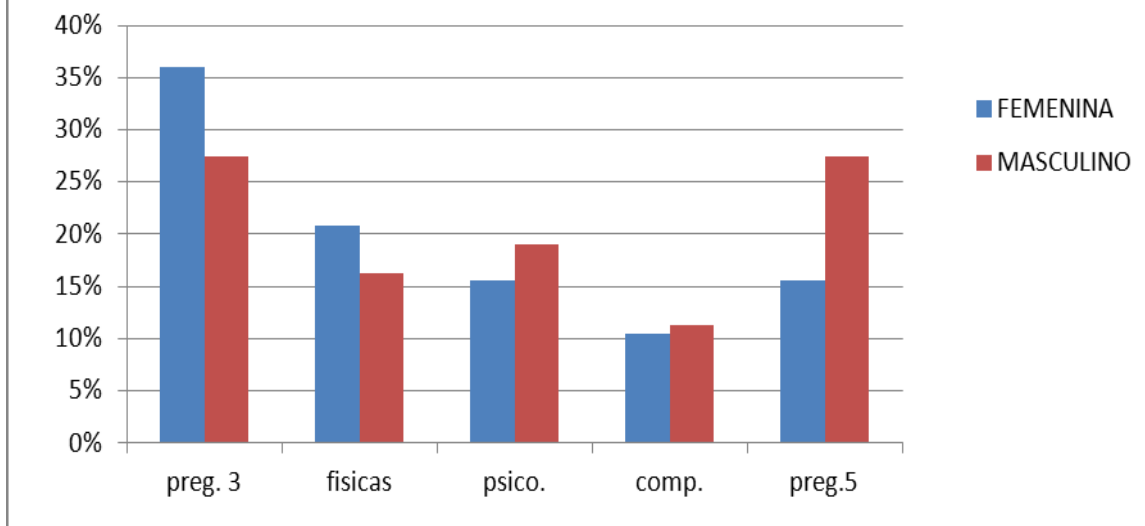
## INSTRUMENTOS APLICADOS A DOCENTES



En la aplicación del ED-6 a dos docentes del departamento de biología se refleja los siguientes datos ;en la ansiedad la muestra 1 femenina y 2 masculino con un percentil de 95% alto, la depresión la muestra 2 masculino 95% y femenino 95% alto, las creencias des adaptativas la muestra 2 masculino y 1 femenina un percentil de 95% alto, las presiones la muestra 1 masculino 95% y 2 femenina un 75% moderado, la desmotivación la muestra 2 masculino y 1 femenina un percentil de 95% alto y el mal afrontamiento ambas muestras con un 95% alto.

El ED-6 como escala de medición de estrés docente refleja que los docentes del departamento de biología ambas muestras femeninas reflejan un nivel de estrés docente con diagnostico ALTO.

INVENTARIO SISCO DE ESTRES ACADEMICO ADAPTADO PARA PERCEPCION  
DOCENTE ACERCA DEL ESTRES DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO  
DEPARTAMENTO DE BIOLOGIA



En la aplicación del instrumento sisco adaptado a 2 muestras del departamento de biología se observa que la el estrés de los estudiantes es causado por sobrecarga de tareas y el tipo de trabajo que les solicitan a los estudiantes, así también consideran que el estrés académico afecta a los estudiantes principalmente a nivel físico, seguido del psicológico, así también las estrategias para afrontar el estrés son una constante en los estudiantes de este departamento.

## **ANÁLISIS GENERAL DEL DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA**

### **PEPS-1**

Con respecto al estilo de vida, en la aplicación del PEPS-1 a las carreras de Licenciatura en Biología y Profesorado en Ciencias Naturales tenemos:

En cuanto a la carrera de Licenciatura en Biología se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 53%, con un 17% en el ramo masculino y un 36% en el femenino. En cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 35%, con un rango masculino de 13% y un 22% femenino.

En cuanto a la carrera de Profesorado en Ciencias Naturales se observa que la auto actualización es utilizada en un total de 39%, con un 18% muestras masculinas y un 21% femeninas. En cuanto a los factores generadores de estrés se refleja que los económicos son el factor estresante de peso con un total de 23%, con un 9% masculino y un 14% femenina.

### **SISCO**

En relación a los resultados del instrumento se obtiene; que los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Biología refleja que los principales estresores de los estudiantes son: la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de este departamento con un porcentaje total de 68%, con un 21% de muestras masculino y un 47% femenina.

En cuanto a los resultados del instrumento se obtiene; que los estudiantes de la carrera de Profesorado en Ciencias Naturales refleja que los principales estresores de los estudiantes son: la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo lo que genera consecuencias físicas que son las de mayor incidencia en los estudiantes de este departamento con un porcentaje total de 41%, con un 22% de muestras masculino y un 19% femenina.

En cuanto a la aplicación del CAE (Cuestionario de Afrontamiento de Estrés) las herramientas utilizadas por los estudiantes de la carrera en Licenciatura en Biología es la Búsqueda de Apoyo Social con un total de 56%, con un total masculino de 26% y un 30% femenina.

En relación a la carrera de Profesorado en Ciencias Naturales, en cuanto a la aplicación del CAE (Cuestionario de Afrontamiento de Estrés) las herramientas utilizadas por los estudiantes es la Religión con un total de 40%, tomando como muestras masculino un 19% y 21% de muestras femenina.

En conclusión el departamento Biología reflejan que los alumnos en su estilo de vida utilizan la auto actualización como herramientas principal para su desarrollo personal, sin embargo se ven afectados con estrés académico debido a diversas condiciones, entre ellas la de mayor influencia para los estudiantes de este departamento tenemos las económicas, así como a nivel universitario por las características de la personalidad del docente y la sobrecarga de trabajo que representan dichas carreras, sin embargo el sector docente indica que las principales fuentes de estrés es la sobrecarga de trabajo y las características que ellos solicitan del mismo, obviando su personalidad; para afrontar el estrés académico los estudiantes del departamento de Biología utilizan la Búsqueda de Apoyo Social y la Religión. Cabe destacar que el ED6 que evalúa el estrés docente refleja un diagnostico con nivel ALTO de estrés, con niveles de presión, desmotivación y mal afrontamiento altos; lo que puede afectar directamente la actividad académica y la relación con el estudiante, es decir, las condicionantes particulares del estudiante antes mencionadas aunado a esto los niveles de estrés docente generan en esta carrera altos niveles de estrés académico en los estudiantes.

## INTERPRETACIÓN GENERAL DE DATOS

Se identifica según la investigación de trabajo de grado “Factores incidentes del estrés en los estudiantes de tercer año de las diversas carreras de los nueve departamentos académico que conforman la Facultad Multidisciplinaria de Occidente de la Universidad de El Salvador”; que los estudiantes del tercer año del ciclo I-2010 de las diversas carreras que se imparten en la facultad, utilizan la auto actualización, seguido del soporte interpersonal como estrategias en su desarrollo personal, además el apareamiento de estrés académico se deriva de diversos factores entre estos; los económicos, sociales, familiares y políticos influyendo en la realización de sus actividades cotidianas.

Para disminuir los índices de estrés los estudiantes utilizan diversas estrategias de afrontamiento, existiendo variaciones en su aplicación; sin embargo las que son más utilizada por los estudiantes del tercer año son la religión con una mayor frecuencia ya que siete carreras de la facultad la señala como la principal estrategia de afrontamiento de estrés, siendo estas; licenciatura en ciencias jurídicas, profesorado en Ciencias sociales para tercer ciclo de educación básica y educación media, arquitectura, licenciatura en contaduría pública, licenciatura en administración de empresas, licenciatura en mercadeo internacional, profesorado en matemáticas para tercer ciclo de educación básica y educación media y profesorado en ciencias naturales para tercer ciclo de educación básica y educación media. Seguida de la focalización en la solución del problema esta es señalada por siete carreras, siendo estas; doctorado en medicina, licenciatura en ciencias de la educación para primero y segundo ciclo de educación básica, licenciatura en idioma inglés, licenciatura en psicología, profesorado en lenguaje y literatura para tercer ciclo de educación básica y educación media, licenciatura en idioma inglés, profesorado en idioma inglés para tercer ciclo de educación básica y educación media, ingeniería civil. La reevaluación positiva esta la aplican seis carreras; profesorado en educación básica, licenciatura en lenguaje y literatura, ingeniería industrial, licenciatura en sistemas informáticos, licenciatura en química y farmacia, licenciatura en estadística. La evitación la señalan dos

carreras; licenciatura en ciencias químicas, licenciatura en biología y finalmente la búsqueda de apoyo social el cual la señalada por licenciatura en psicología, una carrera como la mejor técnica de afrontamiento de estrés.

así también durante la realización de la investigación los instrumentos exploratorios reflejan que la mayoría de estudiantes del tercer año de la facultad se ven afectados por la competencia de compañeros de grupo, sobrecarga de trabajo y tareas escolares, la personalidad y carácter del profesor, las evaluaciones de los profesores (exámenes y trabajos de investigación), no entender temas que se abordan en clase y por las exposiciones dentro del aula de clase; por lo tanto se logró identificar que la carrera que se ve más afectado por estos indicadores es la carrera de medicina obteniendo el porcentaje más alto de 43% perteneciente al género masculino, reflejando una diferencia entre el nivel de exigencia con la carrera de profesorado en educación básica ,licenciatura en química y farmacia y la licenciatura en estadística el cual obtuvieron un menor porcentaje de 29% cada una ; esto debido a que estas carreras poseen una población estudiantil menor en relación a la carrera de medicina .

así también el grado de estrés académico en los estudiantes ocasiona consecuencias a nivel físico, psicológico y comportamental ,observando que los estudiantes de ciencias jurídicas reflejan mayores consecuencias físicas con un porcentaje de 35% correspondiente al género femenino, mientras que los estudiantes de la carrera de psicología muestra un mayor desgaste psicológico con 27% muestra correspondiente al género femenino y además un desgaste comportamental con un 19% muestra masculina, al igual el instrumento exploratorio adaptado aplicados a los docentes reflejan que son los mismos indicadores antes mencionados los que ocasionan mayor índice de estrés en los estudiantes, cabe mencionar que el ED-6 que evalúa estrés docente refleja que los docentes de la facultad que imparten cátedras a los alumnos del tercer año reflejan un índice de estrés alto, cabe destacar que el instrumento fue aplicado a la misma cátedra de la muestra de los alumnos.

## CONCLUSIONES

La identificación específica de los factores incidentes del estrés académico en los estudiantes del tercer año de las diversas carreras que imparte la Facultad Multidisciplinaria de occidente son los factores, económicos, sociales, familiares y políticos teniendo mayor influencia los económicos en toda la población estudiantil investigada, estos factores influyen en el correcto desempeño de la carga académica que les exige la universidad, además ocasiona consecuencias a nivel físico, psicológico y comportamental ya que la mayor parte de la población estudiantil utilizan técnicas de afrontamiento de manejo de estrés en un porcentaje bajo menor al 50%, según instrumentos exploratorios aplicados.

Se concluye que, la competencia de compañeros de grupo, la sobrecarga de trabajo y tareas escolares, la personalidad y carácter decente, las evaluaciones y exposiciones, el tipo de trabajo que piden los docentes, tiempo limitado para realizar los trabajos y la exposición en clase son factores con gran relevancia en el apareamiento de estrés académico en los estudiantes del tercer año de la facultad esto respaldado por la percepción docente de los factores incidentes de estrés en los estudiantes. La población estudiantil de la facultad debería de poseer una distribución adecuada de su tiempo, en el cual incluyan desde una alimentación adecuada hasta el hecho de practicar algún tipo deporte en el estilo de vida ya que de esta forma reducirían los estímulos estresores provenientes tanto del contexto social y universitario.

Se mejorara el bienestar de los estudiantes de la facultad multidisciplinaria de occidente a través del planteamiento de un programa de manejo de estrés académico, el cual puede sr desarrollado por los estudiantes del quinto año de la carrera de Licenciatura en psicología, este se plantea de una forma teórica y práctica.

## RECOMENDACIONES

A los estudiantes del tercer año, de la Facultad Multidisciplinaria de Occidente

- ✓ Los estudiantes de las diversas carreras del tercer año de la facultad, deberían establecer una jornada de trabajo diaria, en el cual se comprometan a organizar su tiempo de una manera idónea que les permita estudiar, tener una alimentación balanceada y practicar algún tipo de deporte el cual les permitirá reducir el índice de estrés que poseen y mejorar su salud física y mental.
  
- ✓ investigar sobre los daños físicos , psicológicos y comportamentales que puede ocasionar el estrés académico a corto , mediano y a largo plazo, así también sobre las diferentes técnicas terapéuticas que se puedan practicar de manera individual técnicas de :relajación, respiración e imaginación que puedan ayudar a reducir el índice de estrés académico.
  
- ✓ que los estudiantes logren identificar sus propios estresores individuales, y además la mejor técnica de disminuir el grado de estrés académico.

Facultad Multidisciplinaria de Occidente, Universidad de El Salvador

- ✓ Promover y desarrollar programas de manejo de estrés el cual se puedan desarrollar de forma permanente dirigidos a toda la población estudiantil, estos programas se pueden impartir por jornadas de la mejor forma que no interfieran con los horarios de clases de los estudiantes, los programas pueden ser elaborados y desarrollados por los estudiantes de quinto año de la carrera de Licenciatura en psicología.

- ✓ Promover talleres de manejo de estrés para el sector docente de forma permanente, de manera que no interfiera en su horario de clases, de esta manera ayudara a mejorar la salud física y mental de los docentes y reducir el índice de estrés.

#### Jefatura de departamento

- ✓ Plantear a los docentes que realicen una un organización efectiva de la programación del ciclo académico, que consta de 16 semanas; en este sentido permitirá que los docentes tengan una tendencia a la baja en el grado de estrés, esto a su vez permitirá que los estudiantes reduzcan el índice de estrés debido a las condicionantes del estrés.

## REFERENCIAS

### Tesis

- Avilés Quintanilla, Norma Carolina; Análisis comparativo de los factores psicosociales característicos del estrés laboral en los trabajadores de la organización Implementos Agrícolas Centroamericanos S.A. IMACASA y la organización Ministerio de Educación MINED regional de Santa Ana. Santa Ana, El Salvador: Universidad de El Salvador, 2008
- Morán González, Xochilt Geraldine, Monterrosa Linares, Miriam Altagracia (coautor), Arévalo Blanco, Carlos Alberto (coautor) El estrés en el área laboral en trabajadores de Salud Pública de la ciudad de Santa Ana San Salvador: Universidad de El Salvador.

### Revistas electrónicas

- Weller, Jürgen. “Procesos de exclusión e inclusión laboral: La expansión del empleo del sector terciario”. Serie Macroeconomía del Desarrollo, 6. CEPAL: Santiago de Chile. 2001
- “El empleo en uno de los pueblos más trabajadores del Mundo”. Informe sobre Desarrollo Humano El Salvador PNUD 2007-2008.
- “Economías centroamericanas reciben impacto de la crisis Financiera”. El Periódico. México, 24 de enero de 2009.
- PNUD (2005-2006). Informe sobre Desarrollo Humano El Salvador
- PNUD. “Contrarrestando el impacto de la crisis internacional Sobre la economía de los Hogares Salvadoreños”. Informe Final de la Comisión Multidisciplinaria. 2008.

- “Derechos Económicos y Sociales: no hay voluntad política”. Informe Social Watch 2008. El Salvador.

### **Direcciones electrónicas**

<http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-reducir-estres>

<http://ugt-aena.galeon.com/cognitivas.html>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s>

<http://www.tusalud.com.mx/site/viewa.asp?ida=74>

[http://kidshealth.org/kid/en\\_espanol/sentimientos/5\\_steps\\_esp.html](http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/5_steps_esp.html)

<http://www.vidaysalud.com/category/daily/estres-y-salud>

## ANEXOS

1. CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA PEPS-I DE NOLA PENDER.
2. INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO (MÉXICO)
3. CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS CAE (ESPAÑA)
4. INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO (ADAPTADO PARA PERCEPCIÓN DOCENTE ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO)
5. ESTRÉS DOCENTE ESCALA ED-6 PARA SU EVALUACIÓN (Educational stress)
6. TABLAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS DE INSTRUMENTO SISCO Y ED6
7. MANUAL DE MANEJO DE ESTRÉS

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

## ANEXO 1

### CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA PEPS-I DE NOLA PENDER.

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

## CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-1)

PENDER (1,996)

SEXO: M\_\_\_ F\_\_\_ AÑO QUE CURSA: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES

- En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
- No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir, por favor no dejes preguntas sin responder.
- Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir, bajo el siguiente criterio.

1=NUNCA    2= A VECES    3= FRECUENTEMENTE    4=RUTINARIAMENTE

SECCION 1					
No.	CRITERIO DE TU FORMA DE VIVIR	RESPUESTA			
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.	1	2	3	4
3	Te quieres a ti mismo.	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos 3 veces al día o por semana.	1	2	3	4
5	Procuras seleccionar comidas que no tienen ingredientes artificiales para conservarlos.	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento.	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol de tu sangre.	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista en referencia a tu vida.	1	2	3	4

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

9	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en dirección positiva.	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios en tu vida)	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento-	1	2	3	4
13	Realizas ejercicios vigorosos por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana.	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día.	1	2	3	4
15	Lees revistas y folletos sobre cómo cuidar tu salud.	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus habilidades y capacidades personales.	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo a metas a largo plazo en tu vida.	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a las personas por su éxito.	1	2	3	4
18	Lees etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes.	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo recomienda para cuidar tu salud.	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro.	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida.	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción,	1	2	3	4

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra.	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación.	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes con respecto al cuidado de tu salud.	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos.	1	2	3	4
30	Chequeas tu pulso durante el ejercicio físico.	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con tus amigos cercanos.	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente donde vives.	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante.	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos (proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.	1	2	3	4
37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo.	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	1	2	3	4
41	Pides información a profesionales para cuidar tu salud	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas de expresar tus sentimientos.	1	2	3	4

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro.	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones-	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión.	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de tu salud personal.	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias por personas que te importan.	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tiene propósito.	1	2	3	4

### SECCION II

- a. Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor la forma, en que estas situaciones te afecten a tu forma de vivir, bajo el siguiente criterio

1=NUNCA      2= A VECES      3=FRECUENTEMENTE  
4=RUTINARIAMENTE

49	Consideras que la situación actual de la estructura de gobierno, afecta tu estilo de vida.	1	2	3	4
50	Creer que las decisiones que el gobierno toma son representativas para la mayoría.	1	2	3	4
51	Las políticas actuales te benefician.	1	2	3	4
52	Los diversos ministerios que componen el gobierno son funcionales en tu beneficio,	1	2	3	4
53	Has buscado apoyo de alguna institución gubernamental, y se te fue dada.	1	2	3	4
54	Consideras que las decisiones actuales benefician tu futuro.	1	2	3	4
55	Te sientes representado por los representantes gubernamentales.	1	2	3	4

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

56	La situación económica. Como cambios de precios de combustibles, alimentos y otros te afectan diariamente.	1	2	3	4
57	Algún familiar del cual dependes o tú mismo ha perdido capacidad financiera.	1	2	3	4
58	Han incrementado tus gastos a nivel económico.	1	2	3	4
59	Consideras que el salario familiar no es el suficiente o necesario para cubrir necesidades.	1	2	3	4
60	Tienes pensamientos de considerar necesario que trabajes.	1	2	3	4
61	La economía familiar afecta tus gastos necesarios a nivel académico.	1	2	3	4
62	Sientes que tu rendimiento disminuye a causa de preocupaciones económicas.	1	2	3	4
63	Consideras que si tu situación económica familiar estuviese en otras condiciones, estarías sin tensiones.	1	2	3	4
64	Sientes que la inseguridad de tu ciudad te afecta en cuanto a tus necesidades.	1	2	3	4
65	Piensas que no existen programas gubernamentales de ayuda adecuados a tus necesidades.	1	2	3	4
66	Piensas que los desastres naturales son fuente de tensión en tu persona.	1	2	3	4
67	Te afecta el hecho de pensar en ser víctima de la delincuencia.	1	2	3	4
68	Consideras que la institución donde estudias debe mejorar los programas gubernamentales de ayuda adecuados a tus necesidades.	1	2	3	4
69	Creer que las diferencias sociales en cuanto a género, edad o apariencia te han afectado en la búsqueda de nuevas oportunidades.	1	2	3	4

**ANEXO 2**

**INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO (MÉXICO)**

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

## EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

SEXO: M\_\_\_ F\_\_\_ AÑO QUE CURSA: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características de estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos 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?

SI\_\_\_ NO\_\_\_

***En caso de seleccionar la alternativa "NO", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "SI", pasar a la pregunta número 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 con una "X" tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde 1 es poco y 5 mucho.

1	2	3	4	5

3. En una escala de 1 a 5, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

SITUACIONES	ESCALA				
	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
La competencia de los compañeros de grupo					
Sobrecarga de trabajo y tareas escolares					

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Las evaluaciones que te piden los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones)					
Otra _____ Especifique					

4. En una escala de 1 a 5, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

REACCIONES FISICAS					
SITUACIONES	ESCALA				
	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza y migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

<b>REACCIONES PSICOLOGICAS</b>					
<b>SITUACIONES</b>	<b>ESCALA</b>				
	<b>1 NUNCA</b>	<b>2 RARA VEZ</b>	<b>3 ALGUNAS VECES</b>	<b>4 CASI SIEMPRE</b>	<b>5 SIEMPRE</b>
inquietud ( incapacidad para relajarse o estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
<b>REACCIONES COMPORTAMENTALES</b>					
<b>SITUACIONES</b>	<b>ESCALA</b>				
	<b>1 NUNCA</b>	<b>2 RARA VEZ</b>	<b>3 ALGUNAS VECES</b>	<b>4 CASI SIEMPRE</b>	<b>5 SIEMPRE</b>
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción de consumo de alimentos					
Otras (especifique)					

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

5. En una escala de 1 a 5, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba preocupación o el nerviosismo.

REACCIONES COMPORTAMENTALES					
SITUACIONES	ESCALA				
	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 si mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia iglesia)					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra (especifique)					

GRACIAS POR SER PARTE DE ESTE ESTUDIO, TAL COMO TE LO COMENTAMOS AL INICIO, LOS DATOS Y LA INFORMACION TEDRA UN MANEJO COLECTIVO, POR LO CUAL NO SE REVELARAN DATOS INDIVIDUALES.

ATENTAMENTE, LAS INVESTIGADORAS

**ANEXO 3**

**CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS CAE  
(ESPAÑA)**

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

## CAE

### CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS

SEXO: F \_\_\_\_\_ M \_\_\_\_\_ AÑO QUE CURSA: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

**INTRUCCIONES:** en las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las forma de afrontamiento y recordar en qué medida la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés.

**Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleo cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.** Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que usted piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

0	1	2	3	4
NUNCA	POCAS VECES	A VECES	FRECUEMENTE	CASI SIEMPRE

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

No.	ITEMS	CRITERIO DE RESPUESTA				
		0	1	2	3	4
1	Trate de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.	0	1	2	3	4
2	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal.	0	1	2	3	4
3	Intente centrarme en los aspectos positivos del problema.	0	1	2	3	4
4	Descargue mi mal humor en los demás	0	1	2	3	4
5	Cuando me venía a la cabeza el problema,	0	1	2	3	4

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

	trataba de concentrarme en otras cosas.					
6	Le conté a familiares o amigos como me sentía.	0	1	2	3	4
7	Asistí a la iglesia.	0	1	2	3	4
8	Trate de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados.	0	1	2	3	4
9	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas.	0	1	2	3	4
10	Intente sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	4
11	Insulte a ciertas personas.	0	1	2	3	4
12	Me volqué en el trabajo o en otras actividades para olvidarme del problema,	0	1	2	3	4
13	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema.	0	1	2	3	4
14	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	0	1	2	3	4
15	Establecí un plan de actuación y procure llevarlo a cabo.	0	1	2	3	4
16	Comprendí que yo fui el principal causante del problema.	0	1	2	3	4
17	Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás.	0	1	2	3	4
18	Me comporte de forma hostil con los demás.	0	1	2	3	4
19	Salí al cine, a cenar, a “dar vueltas”, etc., para olvidarme del problema.	0	1	2	3	4
20	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema.	0	1	2	3	4
21	Acudí a la iglesia para rogar que se solucionase el problema.	U	1	2	3	4
22	Hable con las personas implicadas para encontrar una solución al problema.	0	1	2	3	4

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

23	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación.	0	1	2	3	4
24	Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes.	0	1	2	3	4
25	Agredí a algunas personas.	0	1	2	3	4
26	Procure no pensar en el problema.	0	1	2	3	4
27	Hable con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal.	0	1	2	3	4
28	Tuve fe en que Dios remediaría la situación.	0	1	2	3	4
29	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas.	0	1	2	3	4
30	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema.	0	1	2	3	4
31	Experimente personalmente eso de que "no hay mal que por bien no venga"	0	1	2	3	4
32	Me irrite con alguna gente.	0	1	2	3	4
33	Practique algún deporte para olvidarme del problema.	0	1	2	3	4
34	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cual sería el mejor camino a seguir.	0	1	2	3	4
35	Rece	0	1	2	3	4
36	Pensé debidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema.	0	1	2	3	4
37	Me resigné a aceptar las cosas como eran.	0	1	2	3	4
38	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor.	0	1	2	3	4
39	Luche y me desahogue expresando mis sentimientos.	0	1	2	3	4
40	Intente olvidarme de todo.	0	1	2	3	4

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

41	Procure que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesite manifestar mis sentimientos.	0	1	2	3	4
42	Acudí a la iglesia para poner velas o rezar.	0	1	2	3	4

GRACIAS POR SER PARTE DE ESTE ESTUDIO, TAL COMO TE LO COMENTAMOS AL INICIO, LOS DATOS Y LA INFORMACION TEDRA UN MANEJO COLECTIVO, POR LO CUAL NO SE REVELARAN DATOS INDIVIDUALES.

**ANEXO 4**

**INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO  
(ADAPTADO PARA PERCEPCIÓN DOCENTE ACERCA DEL  
ESTRÉS DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO)**

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

## INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO (ADAPTADO PARA PERCEPCIÓN DOCENTE ACERCA DEL ESTRÉS DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO)

### EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADEMICO

depto. Al que pertenece: \_\_\_\_\_

AÑOS DE EJERCER LA DOCENCIA: \_\_\_\_\_ SEXO: M \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características de estrés que usted percibe que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos 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. En una escala de 1 a 5, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

SITUACIONES	ESCALA				
	1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
La competencia de los compañeros de grupo					
Sobrecarga de trabajo y tareas escolares					
Las evaluaciones que te piden los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas					

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones)					
Otra _____ Especifique					

2. En una escala de 1 a 5, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

<b>REACCIONES FISICAS</b>					
<b>SITUACIONES</b>	<b>ESCALA</b>				
	<b>1 NUNCA</b>	<b>2 RARA VEZ</b>	<b>3 ALGUNAS VECES</b>	<b>4 CASI SIEMPRE</b>	<b>5 SIEMPRE</b>
Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza y migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
<b>REACCIONES PSICOLOGICAS</b>					
<b>SITUACIONES</b>	<b>ESCALA</b>				
	<b>1 NUNCA</b>	<b>2 RARA VEZ</b>	<b>3 ALGUNAS VECES</b>	<b>4 CASI SIEMPRE</b>	<b>5 SIEMPRE</b>
inquietud ( incapacidad para relajarse					

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

o estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
<b>REACCIONES COMPORTAMENTALES</b>					
<b>SITUACIONES</b>	<b>ESCALA</b>				
	<b>1 NUNCA</b>	<b>2 RARA VEZ</b>	<b>3 ALGUNAS VECES</b>	<b>4 CASI SIEMPRE</b>	<b>5 SIEMPRE</b>
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción de consumo de alimentos					
Otras (especifique)					

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

3. En una escala de 1 a 5, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba preocupación o el nerviosismo.

REACCIONES COMPORTAMENTALES					
SITUACIONES	ESCALA				
	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 si mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia iglesia)					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra (especifique)					

GRACIAS POR SER PARTE DE ESTE ESTUDIO, TAL COMO TE LO COMENTAMOS AL INICIO, LOS DATOS Y LA INFORMACION TEDRA UN MANEJO COLECTIVO, POR LO CUAL NO SE REVELARAN DATOS INDIVIDUALES.

ATENTAMENTE, LAS INVESTIGADORAS

**ANEXO 5**

**ESTRÉS DOCENTE ESCALA ED-6 PARA SU EVALUACIÓN  
(Educational stress)**

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

## **ESTRÉS DOCENTE ESCALA ED-6 PARA SU EVALUACIÓN** *(Educational stress: elaboration of ED-6 scale for its assessment)*

DOCENTE DE CARRERA UNIVERSITARIA \_\_\_\_\_

DEPARTAMENTO DOCENTE \_\_\_\_\_

TIEMPO DE EJERCER LA DOCENCIA: \_\_\_\_\_

FECHA ACTUAL: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** a continuación va a encontrar una serie de afirmaciones acerca de las cuales usted deberá mostrar su acuerdo en una escala de cinco números de forma que el 1 indicará el máximo acuerdo y el 5 el total desacuerdo, utilice los números intermedios de forma adecuada. Recuerde que no existen contestaciones buenas o malas, por lo cual sea sincero. La contestación es anónima y confidencial. Muchas gracias por su colaboración.

ITEM	TOTAL				
	ACUERDO				DESACUERDO
<b>SECCION I</b>					
Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales	1	2	3	4	5
Recurso al consumo de sustancias de fármacos, para aliviar mi malestar.	1	2	3	4	5
Al pensar en el trabajo me pongo intranquilo.	1	2	3	4	5
Me paso el día pensando en cosas del trabajo	1	2	3	4	5
Me acelero con cuestiones laborales que realmente no son tan urgentes.	1	2	3	4	5
En muchos momentos de la jornada laboral me noto tenso.	1	2	3	4	5
La tensión del trabajo está alterando mis hábitos de sueño.	1	2	3	4	5
Me perturba estar expuesto a cambios en el trabajo sobre los que no tengo ningún control.	1	2	3	4	5
Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar	1	2	3	4	5
La tensión laboral hace que visite el baño con más frecuencia de la normal.	1	2	3	4	5
Creo que los problemas laborales están afectando mi estado de salud físico.	1	2	3	4	5
Ante los problemas en el trabajo noto que se me altera la respiración.	1	2	3	4	5
Hay tareas laborales que afronto con temor.	1	2	3	4	5
Debería de actuar con más calma en las tareas laborales.	1	2	3	4	5
En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que me entren sudores fríos.	1	2	3	4	5
Los problemas laborales me ponen agresivo.	1	2	3	4	5
Pierdo fácilmente la paciencia con las cosas del trabajo.	1	2	3	4	5

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

La tensión en el trabajo está alterando mis hábitos alimenticios.	1	2	3	4	5
En el centro se dan situaciones de tensión que hacen que se me acelere el pulso.	1	2	3	4	5
<b>SECCION II</b>					
A menudo siento ganas de llorar	1	2	3	4	5
Me entristezco demasiado ante los problemas laborales	1	2	3	4	5
Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo	1	2	3	4	5
Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí.	1	2	3	4	5
Me cuesta trabajo tirar por la vida.	1	2	3	4	5
Tengo la sensación de estar desmoronándome	1	2	3	4	5
Siento que los problemas en el trabajo me debilitan.	1	2	3	4	5
Me falta energía para afrontar la labor del profesoro.	1	2	3	4	5
A veces veo el futuro sin ilusión alguna.	1	2	3	4	5
A veces pienso que el mundo es una basura.	1	2	3	4	5
<b>SECCION III</b>					
Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.	1	2	3	4	5
Me pagan por enseñar no por formar personas.	1	2	3	4	5
Lo mejor de la enseñanza son las vacaciones.	1	2	3	4	5
El salario del profesor es muy poco motivador.	1	2	3	4	5
Socialmente se valora muy poco nuestro trabajo.	1	2	3	4	5
Creo que los problemas de la enseñanza no tienen arreglo.	1	2	3	4	5
Incluir alumnos con problemas en el aula es un error que perjudica el rendimiento del resto.	1	2	3	4	5
Ser profesor tiene más desventajas que ventajas.	1	2	3	4	5
La política educativa pide mucho a cambio de poco.	1	2	3	4	5
La mayoría de los padres no asumen su responsabilidad en materia escolar.	1	2	3	4	5
La evaluación que los alumnos puedan hacer del profesor la considero poco fiable.	1	2	3	4	5
La mayoría de los padres exigen al profesor más de lo que éste puede dar.	1	2	3	4	5
<b>SECCION IV</b>					
Realizar Adaptaciones Curriculares me resulta difícil.	1	2	3	4	5
A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.	1	2	3	4	5
En mis clases hay buen clima de trabajo. *	1	2	3	4	5
Los alumnos responden sin ningún problema a mis indicaciones. *	1	2	3	4	5
Hay clases en las que casi empleo más tiempo en reñir que en explicar.	1	2	3	4	5
Acabo las jornadas de trabajo extenuado.	1	2	3	4	5
Se me hace muy duro terminar el curso.	1	2	3	4	5
A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten	1	2	3	4	5

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

mientras enseño a los demás.					
Me siento desbordado por el trabajo.	1	2	3	4	5
A veces trato de eludir responsabilidades.	1	2	3	4	5
<b>SECCION V</b>					
Creo la mayoría de mis alumnos me consideran un profesor excelente. *	1	2	3	4	5
Me siento quemado por este trabajo.	1	2	3	4	5
Mi trabajo contribuye a la mejora de la sociedad. *	1	2	3	4	5
Estoy lejos de la autorrealización laboral.	1	2	3	4	5
He perdido la motivación por la enseñanza.	1	2	3	4	5
En igualdad de condiciones económicas cambiaría de trabajo.	1	2	3	4	5
Conservo en muchos aspectos la ilusión del principiante. *	1	2	3	4	5
Pocas cosas me hacen disfrutar en este trabajo.	1	2	3	4	5
Ante muchas de mis tareas laborales me inunda la desgana.	1	2	3	4	5
Los padres me valoran positivamente como profesor. *	1	2	3	4	5
Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé a ejercer	1	2	3	4	5
El trabajo me resulta monótono.	1	2	3	4	5
Los malos momentos personales de los alumnos me afectan personalmente.	1	2	3	4	5
Considero el reciclaje profesional un aspecto imprescindible en este trabajo *	1	2	3	4	5
<b>SECCION VI</b>					
Me animo fácilmente cuando estoy triste. *	1	2	3	4	5
El aula (o las aulas) en la que trabajo me resulta acogedora. *	1	2	3	4	5
Siempre me he adaptado bien a los cambios que me han surgido en el trabajo.*	1	2	3	4	5
Mis relaciones con los “superiores” son difíciles.	1	2	3	4	5
La organización del centro me parece buena. *	1	2	3	4	5
Mis compañeros cuentan conmigo para lo que sea. *	1	2	3	4	5
Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo. *	1	2	3	4	5
Mis relaciones sociales fuera del centro (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas. *	1	2	3	4	5
Dispongo de los medios necesarios para ejercer mi labor como yo quisiera. *	1	2	3	4	5
El trabajo afecta negativamente otras facetas de mi vida.	1	2	3	4	5
Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros. *	1	2	3	4	5
Busco ayuda o apoyo cuando tengo problemas laborales. *	1	2	3	4	5

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

### ESPACIO RESERVADO PARA PROCESAMIENTO DE DATOS

SECCION	PUNTUACION DIRECTA	PERCENTIL	CATEGORIA
I			
II			
III			
IV			
V			
VI			
<b>ESTRÉS DOCENTE</b>			

**ANEXO 9**

**TABLAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS DE INSTRUMENTO  
SISCO Y ED6**

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

## SISCO

LICENCIATURA EN SOCIOLOGIA

SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	Sexo
Alumno-1	28%	19%	19%	14%	20%	Masculino
Alumno-2	30%	23%	19%	14%	14%	femenino

QUIMICA Y FARMACIA

SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	29%	18%	14%	14%	26%	femenino
Alumno-2	22%	19%	16%	14%	29%	femenino

PROFESORADO EN CIENCIAS SOCIALES

SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	Sexo
Alumno-1	29%	19%	17%	11%	24%	femenino
Alumno-2	30%	19%	16%	7%	28%	femenino

LICENCIATURA EN LENGUAJE Y LITERATURA

SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	33%	19%	18%	11%	19%	femenino
Alumno-2	27%	20%	18%	11%	25%	Masculino

INGENIERIA EN SISTEMAS INFORMATICOS

SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	32%	22%	12%	14%	20%	Masculino
Alumno-2	36%	17%	16%	10%	20%	Masculino

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

Alumno-3	42%	19%	13%	5%	21%	Masculino
Alumno-4	27%	19%	20%	18%	16%	femenino
Alumno-5	30%	13%	11%	8%	38%	Masculino
Alumno-6	40%	14%	11%	10%	26%	Masculino
Alumno-7	36%	18%	10%	9%	28%	Masculino
Alumno-8	27%	14%	23%	19%	17%	Masculino

### INGENIERIA INDUSTRIA

#### SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	32%	20%	16%	13%	19%	Masculino
Alumno-2	33%	19%	10%	14%	24%	Masculino
Alumno-3	32%	21%	15%	12%	20%	Masculino
Alumno-4	28%	22%	22%	12%	16%	femenino
Alumno-5	33%	20%	13%	10%	24%	Masculino
Alumno-6	32%	16%	18%	11%	23%	femenino
Alumno-7	33%	20%	19%	12%	16%	femenino
Alumno-8	30%	21%	18%	12%	19%	femenino

### PROFESORADO EN MATEMAMTICA

#### SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	34%	18%	15%	9%	24%	femenino
Alumno-2	33%	24%	17%	13%	14%	femenino
Alumno-3	27%	17%	17%	11%	28%	femenino

### PROFESORADO EN EDUCACION BASICA

#### SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	29%	23%	21%	17%	11%	femenino
Alumno-2	28%	18%	19%	9%	26%	Masculino

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION

SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	23%	15%	12%	11%	38%	Masculino
Alumno-2	29%	21%	21%	9%	19%	femenino
Alumno-3	32%	19%	18%	13%	18%	Masculino
Alumno-4	28%	17%	19%	12%	24%	femenino
Alumno-5	31%	20%	18%	9%	22%	femenino
Alumno-6	30%	18%	18%	11%	24%	femenino
Alumno-7	32%	18%	12%	11%	26%	femenino
Alumno-8	36%	22%	15%	9%	17%	Masculino
Alumno-9	34%	21%	18%	12%	15%	femenino
Alumno-10	38%	21%	16%	10%	16%	femenino
Alumno-11	28%	16%	18%	11%	28%	femenino
Alumno-12	28%	19%	14%	13%	26%	femenino
Alumno-13	29%	24%	18%	15%	14%	femenino
Alumno-14	28%	23%	21%	11%	17%	femenino
Alumno-15	32%	14%	13%	11%	30%	femenino

INGENIERIA CIVIL

SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	24%	22%	17%	11%	26%	Masculino
Alumno-2	31%	23%	12%	11%	23%	Masculino
Alumno-3	31%	19%	20%	10%	19%	femenino
Alumno-4	25%	19%	22%	12%	21%	Masculino
Alumno-5	20%	27%	23%	15%	15%	Masculino

LICENCIATURA EN ESTADISTICA

SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	29%	22%	16%	12%	21%	Masculino
Alumno-2	27%	20%	16%	12%	25%	Masculino

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

## PROFESORADO EN INGLES

### SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	29%	23%	17%	9%	22%	femenino
Alumno-2	31%	18%	23%	9%	19%	Masculino

## PROFESORADO EN LENGUAJE Y LITERATURA

### SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	28%	23%	17%	14%	17%	femenino
Alumno-2	30%	22%	16%	14%	18%	Masculino

## ARQUITECTURA

### SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	28%	22%	20%	14%	16%	Masculino
Alumno-2	33%	22%	17%	12%	17%	Masculino
Alumno-3	29%	20%	14%	11%	26%	Masculino
Alumno-4	32%	18%	18%	18%	15%	Masculino
Alumno-5	33%	21%	14%	16%	16%	femenino
Alumno-6	28%	24%	17%	10%	22%	femenino
Alumno-7	29%	21%	10%	8%	32%	femenino
Alumno-8	28%	18%	14%	11%	29%	femenino

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

## LICENCIATURA EN BIOLOGIA

### SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	30%	21%	25%	9%	16%	Masculino
Alumno-2	24%	25%	19%	9%	24%	femenino
Alumno-3	27%	22%	18%	13%	20%	femenino

## LICENCIATURA EN CIENCIAS QUIMICAS

### SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	30%	15%	12%	10%	33%	Masculino
Alumno-2	28%	24%	16%	15%	17%	femenino

## DOCTORADO EN MEDICINA

### SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	24%	21%	18%	15%	23%	Masculino
Alumno-2	24%	18%	18%	16%	23%	Masculino
Alumno-3	34%	23%	16%	9%	18%	femenino
Alumno-4	29%	21%	21%	13%	17%	femenino
Alumno-5	23%	20%	21%	13%	24%	Masculino
Alumno-6	27%	22%	17%	10%	25%	femenino
Alumno-7	31%	20%	14%	12%	24%	femenino
Alumno-8	29%	19%	19%	12%	21%	Masculino
Alumno-9	43%	19%	17%	7%	14%	Masculino
Alumno-10	24%	23%	19%	13%	21%	femenino
Alumno-11	29%	23%	19%	14%	16%	Masculino
Alumno-12	28%	20%	20%	13%	19%	Masculino
Alumno-13	29%	21%	20%	7%	22%	femenino

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

## LICENCIATURA EN CONTADURIA PÚBLICA

### SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	30%	22%	17%	9%	21%	femenino
Alumno-2	36%	20%	11%	9%	24%	femenino
Alumno-3	29%	21%	21%	10%	20%	Masculino
Alumno-4	23%	18%	18%	17%	24%	femenino
Alumno-5	31%	19%	19%	10%	21%	femenino
Alumno-6	31%	17%	16%	10%	26%	femenino
Alumno-7	27%	22%	17%	11%	23%	femenino
Alumno-8	33%	23%	17%	9%	17%	femenino
Alumno-9	32%	22%	14%	11%	22%	femenino
Alumno-10	29%	16%	17%	13%	25%	Masculino

## LICENCIATURA EN ADMINISTRACION DE EMPRESAS

### SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	28%	15%	10%	18%	28%	femenino
Alumno-2	33%	23%	12%	15%	17%	Masculino
Alumno-3	24%	17%	12%	8%	40%	femenino
Alumno-4	32%	15%	17%	6%	30%	Masculino
Alumno-5	27%	19%	15%	11%	28%	femenino
Alumno-6	27%	20%	17%	13%	23%	femenino

## LICENCIATURA EN DERECHO

### SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	34%	19%	14%	13%	20%	femenino
Alumno-2	29%	21%	15%	11%	24%	femenino
Alumno-3	27%	16%	20%	17%	20%	Masculino
Alumno-4	31%	22%	12%	14%	21%	femenino
Alumno-5	22%	35%	14%	10%	19%	femenino
Alumno-6	30%	23%	19%	10%	18%	femenino
Alumno-7	30%	19%	22%	10%	18%	Masculino

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

Alumno-8	26%	17%	21%	12%	25%	Masculino
Alumno-9	39%	15%	13%	13%	20%	Masculino

### PROFESORADO EN CIENCIAS NATURALES

#### SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	31%	19%	18%	12%	21%	femenino
Alumno-2	27%	22%	15%	12%	23%	Masculino

### LICENCIATURA EN MERCADEO

#### SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	29%	21%	23%	11%	16%	femenino
Alumno-2	31%	25%	18%	10%	16%	femenino
Alumno-3	25%	12%	12%	10%	40%	Masculino
Alumno-4	30%	23%	18%	13%	17%	femenino
Alumno-5	27%	21%	18%	13%	21%	femenino
Alumno-6	31%	23%	11%	12%	23%	femenino
Alumno-7	33%	21%	16%	9%	21%	femenino
Alumno-8	30%	20%	17%	11%	21%	femenino
Alumno-9	30%	21%	16%	12%	20%	femenino
Alumno-10	31%	23%	17%	9%	20%	Masculino
Alumno-11	32%	21%	23%	12%	12%	femenino
Alumno-12	24%	24%	17%	11%	25%	femenino
Alumno-13	26%	24%	18%	11%	20%	Masculino
Alumno-14	30%	17%	15%	13%	25%	femenino
Alumno-15	25%	21%	15%	16%	23%	femenino

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

## LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

### SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	24%	21%	17%	10%	27%	femenino
Alumno-2	33%	12%	16%	8%	31%	femenino
Alumno-3	26%	16%	17%	17%	24%	Masculino
Alumno-4	25%	22%	19%	14%	21%	femenino
Alumno-5	30%	18%	15%	11%	27%	femenino
Alumno-6	30%	22%	17%	7%	25%	Masculino
Alumno-7	20%	24%	27%	15%	13%	femenino
Alumno-8	26%	21%	17%	14%	21%	femenino
Alumno-9	26%	19%	19%	17%	18%	femenino
Alumno-10	38%	10%	15%	19%	17%	Masculino

## LICENCIATURA EN IDIOMAS

### SISCO

MUESTRA No	Preg. 3	físicas	Psico.	Comp.	preg.5	
Alumno-1	31%	15%	14%	13%	27%	Masculino
Alumno-2	31%	18%	18%	11%	23%	Masculino
Alumno-3	28%	19%	19%	11%	23%	Masculino
Alumno-4	28%	22%	16%	14%	20%	femenino
Alumno-5	33%	13%	19%	11%	25%	Masculino
Alumno-6	29%	17%	17%	12%	25%	Masculino
Alumno-7	31%	22%	15%	15%	16%	Masculino
Alumno-8	26%	19%	15%	12%	29%	Masculino
Alumno-9	31%	20%	12%	17%	20%	femenino
Alumno-10	24%	24%	19%	16%	15%	femenino
Alumno-11	32%	22%	13%	13%	19%	Masculino
Alumno-12	29%	20%	17%	13%	20%	Masculino
Alumno-13	32%	15%	15%	13%	24%	femenino

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

## ED-6

LICENCIATURA EN BIOLOGIA

1M

SECCION	AREA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTIL	CATEGORIA
I	ASIEDAD	95	95	ALTO
II	DEPRESIÓN	50	95	ALTO
III	CREENCIAS DESADAPTATIVAS	52	95	ALTO
IV	PRESIONES	50	95	ALTO
V	DESMOTIVACIÓN	54	95	ALTO
VI	MAL AFRONTAMIENTO	45	95	ALTO
ESTRÉS DOCENTE		346	95	ALTO

2F

SECCION	AREA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTIL	CATEGORIA
I	ASIEDAD	95	95	ALTO
II	DEPRESIÓN	50	95	ALTO
III	CREENCIAS DESADAPTATIVAS	45	95	ALTO
IV	PRESIONES	41	95	ALTO
V	DESMOTIVACIÓN	61	95	ALTO
VI	MAL AFRONTAMIENTO	46	95	ALTO
ESTRÉS DOCENTE		338	95	ALTO

MEDICINA

1F

SECCION	AREA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTIL	CATEGORIA
I	ASIEDAD	87	95	ALTO
II	DEPRESIÓN	50	95	ALTO
III	CREENCIAS DESADAPTATIVAS	47	95	ALTO
IV	PRESIONES	43	95	ALTO
V	DESMOTIVACIÓN	63	95	ALTO
VI	MAL AFRONTAMIENTO	50	95	ALTO
ESTRÉS DOCENTE		340	95	ALTO

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

2F

SECCION	AREA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTIL	CATEGORIA
I	ASIEDAD	82	95	ALTO
II	DEPRESIÓN	50	95	ALTO
III	CREENCIAS DESADAPTATIVAS	47	95	ALTO
IV	PRESIONES	32	95	ALTO
V	DESMOTIVACIÓN	69	95	ALTO
VI	MAL AFRONTAMIENTO	49	95	ALTO
ESTRÉS DOCENTE		329	95	ALTO

INGENIERIA

1M

SECCION	AREA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTIL	CATEGORIA
I	ASIEDAD	20	4	MUY BAJO
II	DEPRESIÓN	48	95	ALTO
III	CREENCIAS DESADAPTATIVAS	36	65	MODERADO
IV	PRESIONES	47	95	ALTO
V	DESMOTIVACIÓN	64	95	ALTO
VI	MAL AFRONTAMIENTO	54	95	ALTO
ESTRÉS DOCENTE		269	95	ALTO

2m

SECCION	AREA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTIL	CATEGORIA
I	ASIEDAD	67	95	MUY BAJO
II	DEPRESIÓN	38	95	ALTO
III	CREENCIAS DESADAPTATIVAS	47	95	MODERADO
IV	PRESIONES	38	95	ALTO
V	DESMOTIVACIÓN	55	95	ALTO
VI	MAL AFRONTAMIENTO	50	95	ALTO
ESTRÉS DOCENTE		295	95	ALTO

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

## QUIMICA

SECCION	AREA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTIL	CATEGORIA
I	ASIEDAD	92	95	ALTO
II	DEPRESIÓN	48	95	ALTO
III	CREENCIAS DESADAPTATIVAS	43	95	ALTO
IV	PRESIONES	51	95	ALTO
V	DESMOTIVACIÓN	62	95	ALTO
VI	MAL AFRONTAMIENTO	41	95	ALTO
ESTRÉS DOCENTE		337	95	ALTO

## IDIOMAS

### 1F

SECCION	AREA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTIL	CATEGORIA
I	ASIEDAD	88	95	ALTO
II	DEPRESIÓN	50	95	ALTO
III	CREENCIAS DESADAPTATIVAS	51	95	ALTO
IV	PRESIONES	44	95	ALTO
V	DESMOTIVACIÓN	49	95	ALTO
VI	MAL AFRONTAMIENTO	53	95	ALTO
ESTRÉS DOCENTE		335	95	ALTO

## ECONOMIA

### 1M

SECCION	AREA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTIL	CATEGORIA
I	ASIEDAD	71	95	ALTO
II	DEPRESIÓN	50	95	ALTO
III	CREENCIAS DESADAPTATIVAS	47	95	ALTO
IV	PRESIONES	53	95	ALTO

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

V	DESMOTIVACIÓN	54	95	ALTO
VI	MAL AFRONTAMIENTO	45	95	ALTO
ESTRÉS DOCENTE		320	95	ALTO

2m

SECCION	AREA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTIL	CATEGORIA
I	ASIEDAD	84	95	ALTO
II	DEPRESIÓN	50	95	ALTO
III	CREENCIAS DESADAPTATIVAS	49	95	ALTO
IV	PRESIONES	49	95	ALTO
V	DESMOTIVACIÓN	71	95	ALTO
VI	MAL AFRONTAMIENTO	41	95	ALTO
ESTRÉS DOCENTE		344	95	ALTO

MATEMATICAS

1F

SECCION	AREA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTIL	CATEGORIA
I	ASIEDAD	67	95	ALTO
II	DEPRESIÓN	48	95	ALTO
III	CREENCIAS DESADAPTATIVAS	47	95	ALTO
IV	PRESIONES	46	95	ALTO
V	DESMOTIVACIÓN	64	95	ALTO
VI	MAL AFRONTAMIENTO	43	95	ALTO
ESTRÉS DOCENTE		315	95	ALTO

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

Depto. de ciencias sociales

1f

SECCION	AREA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTIL	CATEGORIA
I	ASIEDAD	86	95	ALTO
II	DEPRESIÓN	50	95	ALTO
III	CREENCIAS DESADAPTATIVAS	38	75	MODERADO
IV	PRESIONES	40	95	ALTO
V	DESMOTIVACIÓN	55	95	ALTO
VI	MAL AFRONTAMIENTO	42	95	ALTO
ESTRÉS DOCENTE		311	95	ALTO

Derecho 1m

SECCION	AREA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTIL	CATEGORIA
I	ASIEDAD	91	95	ALTO
II	DEPRESIÓN	50	95	ALTO
III	CREENCIAS DESADAPTATIVAS	57	95	ALTO
IV	PRESIONES	40	95	ALTO
V	DESMOTIVACIÓN	55	95	ALTO
VI	MAL AFRONTAMIENTO	53	95	ALTO
ESTRÉS DOCENTE		346	95	ALTO

2m

SECCION	AREA	PUNTUACIÓN DIRECTA	PERCENTIL	CATEGORIA
I	ASIEDAD	97	95	ALTO
II	DEPRESIÓN	50	95	ALTO
III	CREENCIAS DESADAPTATIVAS	39	75	MODERADO
IV	PRESIONES	48	95	ALTO
V	DESMOTIVACIÓN	60	95	ALTO
VI	MAL AFRONTAMIENTO	46	95	ALTO
ESTRÉS DOCENTE		340	95	ALTO

**ANEXO 10**

**MANUAL DE MANEJO DE ESTRÉS**

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

SOBRE LA BASE DE ESTUDIO PREVIO  
FACTORES INCIDENTES DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE  
LA FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA DE OCCIDENTE  
DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
EL SALVADOR  
2,010

*Arcia Cabrera Sonia Marlene*

*Barrera Ortiz Rina Judith*

*Salazar Linares Evelin Roxana*

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Se constituye de los siguientes módulos

**1**

¿Que es el estrés  
académico?

**2**

¿Conociendo los  
efectos del estrés?

**3**

Como manejar el estrés, para una buena  
salud mental

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

## Tabla de contenido

<u>PROLOGO</u> .....	iii
<u>Como usar este manual</u> .....	iv
<u>Módulo 1</u> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<u>¿Qué es el estrés académico?</u> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<u>¿Qué es el estrés académico?</u> .....	14
<u>Por ansiedad entenderemos</u> .....	16
<u>Por ira entenderemos</u> .....	18
<u>Por depresión entenderemos</u> .....	21
<u>Módulo 2</u> .....	27
<u>¿Conociendo los efectos del estrés?</u> .....	27
<u>¿QUE SIGNIFICA EL ESTRÉS?</u> .....	28
<u>ENTONCES, ¿EL ESTRÉS SIGNIFICA COSAS DISTINTAS?</u> .....	30
<u>FASES DEL ESTRÉS</u> .....	31
<u>TIPOS DE ESTRÉS</u> .....	34
<u>EFFECTOS DEL ESTRES</u> .....	35
<u>EFFECTOS FÍSICOS DEL ESTRÉS</u> .....	37
<u>EFFECTOS PSICOLOGICOS DEL ESTRÉS</u> .....	38
<u>EFFECTOS COMPORTAMENTALES DEL ESTRÉS</u> .....	39
<u>Módulo 3</u> .....	41
<u>¿Cómo manejar el estrés, para una buena salud mental?</u> .....	41
<u>DIARIO DEL ESTRÉS SEMANAL</u> .....	42
<u>COMO ACEPTARME COMO UNA PERSONA UNICA</u> .....	45
<u>EXPECTATIVAS NO REALES</u> .....	47

# PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

<u>COMO COMPRENDER LA SALUD MENTAL</u> .....	48
<u>LOS INGREDIENTES BASICOS PARA LA BUENA SALUD MENTAL.</u> .....	48
<u>LAS EMOCIONES Y TU.</u> .....	50
<u>COMO VER MI SALUD MENTAL.</u> .....	52
<u>MIRÁNDOME</u> .....	52
<u>¿CÓMO ESTÁ SU SALUD MENTAL?</u> .....	53
<u>ESTUDIO DE CASOS DE ROGER ENCARA UN PROBLEMA COMÚN N°3.</u> .....	55
<u>DIEZ PASOS PARA MANTENER LA CONDICIÓN MENTAL.</u> .....	57
<u>ESTUDIO DE CASOS; CAROL MIRA HACIA ADELANTE</u> .....	62
<u>AUTOEXAMEN DE REPASO DE PROGRAMA</u> .....	64

## PROLOGO

En la actualidad los avances tanto sociales, económicos, tecnológicos, entre otros; han moldeado los estilos de vida; de tal forma que nuestra vida se ha degenerado en constante ir y venir de estrés.

Palabra utilizada para definir que en nuestro organismo existe respuesta general ante demandas internas o externas que requieren la movilización de nuestros recursos psíquicos y físicos de cara a su afrontamiento, traduciéndose esto en un aumento de la energía necesaria para dar respuesta a estas exigencias.

En dicho proceso no se encuentran exentos los que realizan actividades académicas, que se desenvuelven entre clases, tareas, evaluaciones, diversos profesores y metodologías de los mismos, entre otros; a esto le podemos denominar Estrés Académico.

El propósito de este programa es brindar las herramientas de conocimiento teórico y manejo práctico del estrés académico, de forma sencilla y práctica pero de gran utilidad.

## Como usar este manual

El programa de manejo de estrés académico se constituye de tres módulos:

1. ¿Qué es el estrés académico?
2. ¿Conociendo los efectos del estrés?
3. ¿Cómo manejar el estrés, para una buena salud mental?

Como todo proceso de adquisición de conocimiento o proceso; estos módulos requieren condicionantes particulares para su desarrollo;

- + Cada módulo puede ser trabajado en grupos no mayores de 15 personas, para mayor facilidad en el manejo e involucramiento de la temática por parte de los participantes.
- + La metodología de trabajo a emplear no se detalla, debido a que dependerá de los recursos y las variables particulares psicopedagógicas del equipo de trabajo y los recursos disponibles
- + Los módulos tienen que ser dirigidos por un terapeuta, ya que a pesar de ser un tema común, el manejo del mismo requiere particular atención por las condicionantes individuales.
- + Así también se recomienda la asistencia de un co-terapeuta.
- + Las sesiones no deben ser desarrolladas en una sola jornada, sino en días diferentes debido a la dinámica de las mismas.

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

- ✚ Se debe proporcionar el material de trabajo a cada participante, es decir una copia de cada módulo cuando se utilice.
- ✚ Es importante aclarar que para el beneficio óptimo de este recurso, es necesaria las condiciones óptimas de espacio físico y privacidad.

# MÓDULO 1

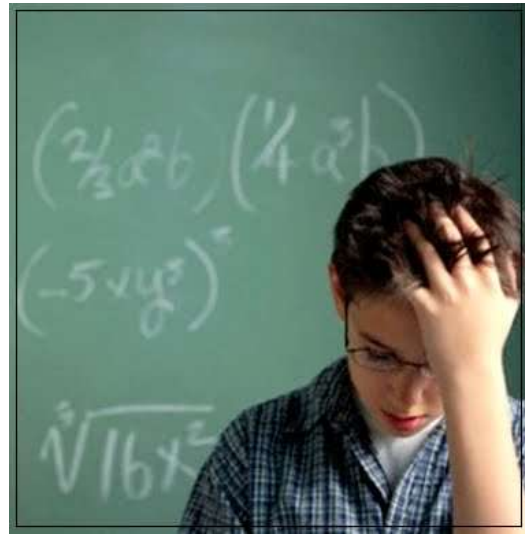
¿Qué es el estrés académico?

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

### *¿Qué es el estrés académico?*

Si por estrés entenderemos que es; Una respuesta general del organismo ante las demandas internas o externas que requieren la movilización de los recursos psíquicos y físicos de la persona de cara a su afrontamiento;



traduciéndose esto en un aumento de la energía necesaria para dar respuestas a estas exigencias.

¿Cómo definirías el estrés académico?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¡Muy bien! tú vives a diario experiencias que podrían conducirte al estrés, entonces es necesario que conozcas que existen tres factores psico-emocionales, que al

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

entrelazarse establecen la "Triada Psicológica del Estrés", estos son:

- ✚ La ansiedad
- ✚ La ira
- ✚ y la depresión.

De seguro tú has utilizado estas palabras en experiencias de tu vida, ¿Sabes que significa cada una de ellas?, a partir de tu experiencia; descríbelas:

<b>Por mi experiencia conozco</b>		
<b>Ansiedad</b>	<b>Ira</b>	<b>Depresión</b>

Muy bien, ahora te daremos unos conceptos claros de lo que significa cada una;

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

### *Por ansiedad entenderemos*



Es la respuesta normal del organismo ante situaciones que generan estrés, por las situaciones que producen emociones positivas o negativas que desatan cambios químicos neurológicos internos, en este caso por el grado de exigencia a nivel académico.

Estas respuestas pueden ser psicofisiológico y del medio ambiente y a medida que el estudiante se vea expuesto constantemente, a sensaciones o percepciones personales la sobrecarga al organismo humano afecta sus funciones físicas, psicológicas y sociales.

La ansiedad es un sentimiento de recelo o miedo que provoca desasosiego que en ocasiones se reconoce, pero en otras no.

La falta de control sobre los estados de la ansiedad provoca síntomas y signos, como cansancio permanente y tensión muscular, preliminarmente. Luego produce dificultad para concentrarse o mantener la mente despejada, con grados de irritabilidad.

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

La ansiedad sin control produce trastornos de pánico, con ataques repentinos e impredecibles de miedo intenso, de corta duración. Asimismo una crisis puede estar acompañada por miedo a morir, vértigo, opresión en el pecho, dificultad para respirar, palpitaciones, temblor, sudoración, náuseas, adormecimiento de las manos, palidez necesidad frecuente de orinar, fatiga, dificultad para dormir, pesadillas, disfunción sexual, etc.

La mayoría de los estudiantes saben lo que se siente antes de una presentación en público, la limitación de tiempo en la entrega de tareas académicas, la preparación para una evaluación, la preocupación de una mala nota, etc.

Un trastorno de ansiedad puede hacer que un individuo se sienta ansioso casi todo el tiempo, aún sin causa aparente, obligándolo a suspender o ausentarse de sus actividades diarias, por la ansiedad tan intensa que siente que lo aterroriza e inmoviliza.

¡Increíble no! se acerca mucho a tu concepto y posiblemente te indica aún más. Entonces utilizaremos este concepto en el siguiente ejercicio;

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

Yo \_\_\_\_\_  
siento ansiedad las siguientes situaciones \_\_\_\_\_

---

---

---

Y con esta ansiedad me siento \_\_\_\_\_

---

---

---

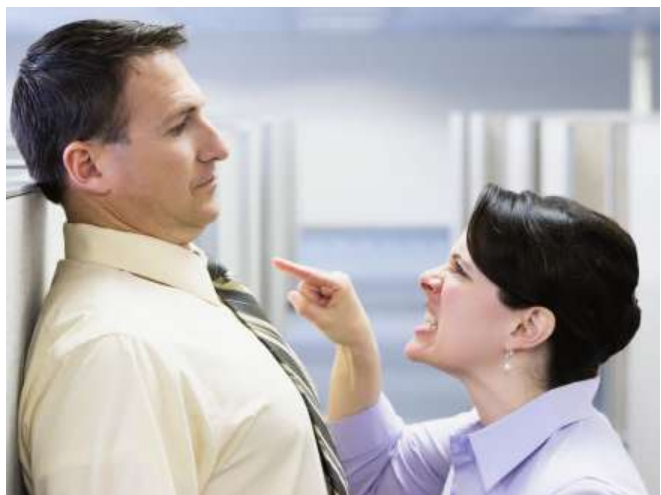
---

---

---

### *Por ira entenderemos*

Un estado emocional que varía de intensidad, yendo de irritación leve a la furia intensa. Las emociones básicas se originan por tres factores:



- a) Efectos sensoriales (placer/dolor);
- b) Percepción de la situación (alegría/tristeza);

### c) Relaciones interpersonales (amor/odio).

La Teoría de las Emociones de Watson nos dice que son respuestas psicoconductuales, ¿Qué es esto?, es decir, condicionadas. Hay tres estímulos incondicionados que producen respuestas incondicionadas:

- ✚ Miedo (ante la aversión)
- ✚ Ira (ante situaciones que impiden movimiento)
- ✚ Amor (ante la estimulación de zonas erógenas)

A partir de aquí se forman otras emociones: odio, enojo y celos. Se afirma que las emociones son resultado de diferentes reforzadores y según éstos se forman las emociones básicas: ansiedad (ante reforzadores negativos), ira (ante de terminación de reforzadores positivos) y alegría (ante reforzadores positivos).

Es una emoción totalmente normal y generalmente sana, pero cuando está fuera de control se vuelve destructiva y puede conducir a crear problemas, afectando las relaciones interpersonales, y en consecuencia la calidad de vida de una persona.

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

Puede desencadenarse por acontecimientos externos e internos del entorno de una persona, puede manifestarse por alteraciones del ritmo cardíaco, presión arterial, sudoración, nerviosismo. La ira la identificamos por la expresión verbal, gestual, física. Puede presentarse por gritos, golpes, ahogamiento respiratorio, abandono de la escena, venganza, infartos, derrame cerebral y hasta la muerte. Entonces utilizaremos este concepto en el siguiente ejercicio;

Yo \_\_\_\_\_ siento ira en las siguientes situaciones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Y con ella me siento \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### *Por depresión entenderemos*

Es un estado psicológico donde se observa en la persona un decaimiento total de sus fuerzas motoras, sin ánimos para iniciar la actividad, desconcentración, sin estímulos ni intereses que



lo motiven a llevar a cabo una actividad, al borde en casos extremos de ausentarse de sus actividades cotidianas, familia, trabajo, etc. Una persona en estado depresivo sufre cambios químicos internos en la homeostasis interna sin causa aparente, acompañado con tristeza producida por un incidente importante muy significativo como la muerte de un familiar, pérdida de un trabajo, falta de logros en la vida, etc., pero entre otras causas puede ser genético.

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

La depresión puede manifestarse de muchas formas y tener consecuencias graves, como adquirir una enfermedad crónica o terminal, pérdida de la familia y amigos, abandono parcial o total de sus estudios. La persona deprimida pierde el deseo de conversar, no sabe explicar lo que siente, entra en un abandono de su higiene personal, detiene su desarrollo personal al abandonar sus actividades personales. También afecta los pensamientos, la perspectiva de la vida de esa persona, su comportamiento hacia sí mismo y hacia los demás. La depresión tiene diferentes etapas, dependiendo de los síntomas y la duración de uno o más episodios se logra identificar qué tipo de depresión sufre la persona, que puede ser leve o severa.

Si una persona al iniciar sus estudios universitarios no logra controlar el estrés que se genera ante el nivel de exigencias académicas, el grado de interacción con los grupos, el tipo de resultados que obtenga, pueden desencadenar este tipo de alteración psicológica llamada depresión, será importante y necesario buscar la ayuda de un profesional que le facilite los mecanismos para enfrentarla.

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

A medida que el estudiante logre enfrentar de manera positiva los niveles de estrés, disminuirá la amenaza de entrar en un estado depresivo. Entonces utilizaremos este concepto en el siguiente ejercicio;

Yo \_\_\_\_\_ siento  
depresión en las siguientes situaciones\_\_\_\_\_

---

---

---

---

Y con ella me siento\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

¡IMPORTANTE!

Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un periodo de aprendizaje experimenta tensión.

A esta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”.

El estrés académico puede afectar por igual a maestros y alumnos, ya que en el caso de los maestros su estrés debe ubicarse como estrés laboral u ocupacional.

En el caso del estrés académico, Barraza (2003) y Polo, Hernández y Poza (1996) proponen un conjunto de estresores que podrían ser un primer paso para identificar a aquellos que propiamente pertenecen al estrés académico; Con base en estos estudios, los estresores que se pueden considerar propios del estrés académico, en cada uno de los casos, son los siguientes:

- ✚ Competitividad grupal
- ✚ Sobrecarga de tareas
- ✚ Exceso de responsabilidad
- ✚ Realización de un examen
- ✚ Exposición de trabajos en clase.
- ✚ Intervención en el aula (responder a preguntas del profesor, realiza preguntas, participar en debates).

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

- + Interrupciones del trabajo
- + Recibir asesoría del profesor
- + Ambiente físico desagradable
- + Sobrecarga académica
- + Falta de incentivos
- + Grupos excesivos
- + Tiempo limitado para hacer trabajos
- + Problemas o conflictos con los asesores
- + Competitividad entre compañero
- + Problemas o conflictos con tus compañeros
- + Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
- + Las evaluaciones
- + La tarea de estudio.
- + Trabajar en grupo.

Ejercicio final, ahora que has comprendido un tanto del estrés Ahora identifica los estresores que te afectan y lo que causa en ti;

Coloca en el recuadro los estresores, sin importar la cantidad debes identificarlos, luego marca con una “X” si estos provocan en ti; ira, ansiedad o depresión.

### IDENTIFICANDO MIS ESTRESORES

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

---

<b>ESTRESOR</b>	<b>IRA</b>	<b>ANSIEDAD</b>	<b>DEPRESION</b>

---

# Módulo 2

**¿Conociendo los efectos  
del estrés?**

### *¿QUE SIGNIFICA EL ESTRÉS?*

En el módulo anterior hemos conocido conceptos básicos de estrés, ansiedad, ira y depresión, concluyendo que; el estrés es lo que experimentamos en nuestro interior como respuesta a una situación que nos cuesta trabajo manejar.



Casi todos manejamos fácilmente el estrés rutinario, o sea, que podemos “manejar situaciones”, podemos resolver nuestros sentimientos y disipar la tensión. Pero lo que es estresante para una persona puede no serlo para otra.

En este sentido, puede ser contraproducente decirle a alguien que no se preocupe por algo si no consideramos el mismo caso como algo estresante. Todos reaccionamos en modos distintos a las situaciones; es parte de ser humanos.

El estrés es un laboratorio para el aprendizaje que a cada momento nos enseña como manejar con éxito las dificultades que encontramos en la vida. En la misma manera que el ejercicio conserva la condición física, manejar con eficacia las demandas que afectan a nuestras emociones conserva nuestra condición mental.

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

Es momento de ejercitar un poco y encontrar en nuestra vida cotidiana lo que nos afecta y genera estrés;

Yo,

---

Tengo día a día la siguiente rutina; \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Y lo que encuentro en esta rutina, que afecta y produce estrés es; \_\_\_\_\_

---

---

---

---

### ***ENTONCES, ¿EL ESTRÉS SIGNIFICA COSAS DISTINTAS?***



La gente tiene distintas opiniones acerca del estrés. Para algunos está relacionado con un conjunto de emociones que les hace percibir que “algo no está bien”. Para otros, es básicamente una serie de acontecimientos estresantes. Se trata de acontecimientos predecibles con base en el hecho de que la experiencia humana incluye toda una variedad de acontecimientos de la vida que tienen significado importante. Para otros, el estrés podría definirse con más exactitud como un estilo de vida.

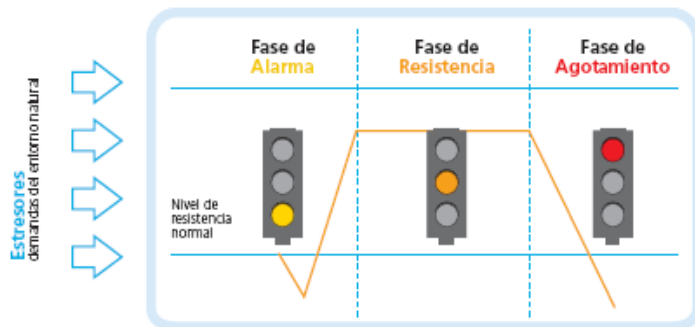
Este estilo de vida comprende un impulso intensivo que en la última instancia nos afecta junto con los demás. Adicionalmente, algunos ven al estrés como los síntomas físicos resultantes que incluyen las úlceras, infartos, hipertensión y demás. Para comprender el estrés es útil reconocer que todos los elementos anteriores describen el mismo proceso.

## ***FASES DEL ESTRÉS***

Hans Selye (1979) definió el “Síndrome General de Adaptación” concretando las tres fases en que se desarrolla el estrés:

### **1) Fase de alarma:**

se plantea la situación estresante y el individuo debe movilizar mayor



energía para poder afrontar la situación. Se caracteriza por una serie de cambios fisiológicos y bioquímicos en el cuerpo para producir el máximo de energía para escapar. Con el estrés se pone en marcha el eje hormonal Hipotálamo-Hipofisis-Suprarrenal: aumenta el nivel de adrenalina, la glucosa en la sangre, la presión sanguínea, los latidos del corazón. También se cierra el sistema digestivo y se produce una mayor tensión muscular. Todas estas respuestas son normales y necesarias para que la persona tenga energía suficiente para salir corriendo y huir del enemigo y de la situación de peligro.

**2) Línea de resistencia:** se sostiene un nivel alto de esfuerzo durante un período de tiempo limitado. Se produce cuando se mantiene la situación de estrés y se

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

acumula en el cuerpo las situaciones químicas producidas en la primera fase.

La consecuencia de esta bomba química es el mantenimiento de la situación de alerta sin que se produzca relajación. El organismo intenta recuperar la normalidad se produce una nueva respuesta fisiológica para mantener el equilibrio con las hormonas y sustancia que se han liberado en la sangre.

La adrenalina mantiene la situación de alerta permanente. La aldosterona liberada mantiene retenido el sodio y excreta potasio, con el consiguiente aumento de sodio que produce una mayor retención de líquidos, aumento del ritmo cardíaco e hipertensión.

3) **Fase de agotamiento:** paulatinamente desciende el nivel de energía de la persona y su capacidad para afrontar la situación. Se provoca cuando el estrés se convierte en crónico y se mantiene durante un tiempo variable para cada persona. En la fase de agotamiento se produce debilidad, disminución de los iones potasio, de los glucocorticoides, hipoglucemia, bajada de las defensas, disminución de la resistencia física. El nivel elevado de cortisol termina afectando al cerebro y produce un daño y envejecimiento prematuro. La sensación es de estar superado, se descansa mal, se vive con prisa y sensación de angustia

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

permanente, depresión, desánimo y deseo de huida a cualquier parte para alejarse de la situación.

Es importante identificar estas fases, por eso debes resolver el siguiente ejercicio;

Debes identificar, que sucede en ti en cada una de estas fases.

---

### FASES DEL ESTRES

**ALARMA**

**RESISTENCIA**

**AGOTAMIENTO**






---

---

### ***TIPOS DE ESTRÉS***

- c. **Eustrés:** Nivel de activación necesario y óptimo para realizar las actividades diarias.
- d. **Distrés:** Nivel de activación del organismo excesivo o inadecuado a la demanda de la situación. Si se prolonga acaba provocando estrés negativo. Así, un cierto nivel de estrés es necesario y beneficioso, porque favorece un rendimiento óptimo. Del mismo modo niveles demasiado bajos o altos son igualmente perniciosos porque favorecen un descenso de aquél. De ahora en adelante nos referiremos al concepto de estrés como fenómeno perjudicial para el estudiante.

Ahora identificaremos diversas reacciones ante el estrés:

<ul style="list-style-type: none"><li> <b>Sentimientos</b></li><li> <b>Inquietud</b></li><li> <b>Sensación de tensión</b></li><li> <b>Ansiedad</b></li><li> <b>Depresión</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li> <b>Acontecimientos de crisis</b></li><li> <b>Muerte de un pariente</b></li><li> <b>Divorcio</b></li><li> <b>Separación</b></li><li> <b>Fracaso empresarial</b></li></ul>
 <b>Estilo de Vida</b>	 <b>Síntomas Físicos</b>

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Empuje intensivo</li><li>✚ Agresividad</li><li>✚ Sentido de prisa</li><li>✚ Impaciencia</li><li>✚ Culpa por no tener trabajo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Úlceras</li><li>✚ Migrañas Hipertensión</li><li>✚ Ataque cardiaco</li><li>✚ Dolores de cabeza Infarto</li></ul>
--	---

### ***EFFECTOS DEL ESTRES***

Considerando como variable el tiempo, el estrés produce efectos en las personas, siendo estos:

- *Efectos inmediatos:* Aquellos efectos que producen en la persona en un corto período de tiempo, normalmente lo podemos expresar en cambios en la conducta del individuo.
- *Efectos mediatos:* Aquellos efectos que producen en la persona en un período de tiempo, a causa de los efectos inmediatos y que perduran en el tiempo, normalmente lo podemos expresar en enfermedades físicas, afecciones, adicciones, disminución en su rendimiento habitual.

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

- *Estresores internos:* Se lo puede definir como aquellos estresores que son propios de las características personales del individuo, como por ejemplo si es introvertido, estructurado, etc.
- *Estresores externos:* Se lo puede definir como aquellos estresores que son ajenos a las características personales del individuo, como por ejemplo sobrecarga en el trabajo, ambigüedad en el rol, etc.

Los efectos no deben ser considerados como una norma, es decir, cada individuo según sus peculiaridades tanto físicas, psicológicas y comportamentales puede presentar de una u otra manera signos y síntomas relacionados al estrés.

Es necesario identificar como se clasifican nuestros estresores; realiza el siguiente ejercicio;

<b>Estresores inmediatos</b>	<b>Estresores mediatos</b>

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

<b>Estresores internos</b>	<b>Estresores externos</b>

### **EFFECTOS FÍSICOS DEL ESTRÉS**

Entendidos estos como aquellos que pueden llegar a afectar las estructuras y funcionamiento fisiológico del individuo y por ende su función óptima en sus actividades básicas, los efectos a nivel físico son:

- ✚ Trastornos en el sueño
- ✚ Fatiga crónica
- ✚ Dolores de cabeza o migraña
- ✚ Problemas de digestión ,dolor abdominal o diarrea
- ✚ Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
- ✚ Somnolencia o mayor necesidad de dormir
- ✚ Músculos contraídos

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

- + Problemas de espalda o cuello
- + Niveles altos o bajos de presión sanguínea
- + Gripes o infecciones
- + Taquicardia
- + Temblores
- + Boca seca

### **EFFECTOS PSICOLOGICOS DEL ESTRÉS**

Entendidos estos como la conducta observable de los individuos y sus procesos mentales, incluyendo los procesos internos de los individuos y las influencias que se ejercen desde su entorno físico y social, los efectos a nivel psicológico son:

- + Inquietud
- + Sentimientos de depresión y tristeza
- + Problemas de concentración
- + Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad
- + Fluctuación de animo
- + Excesiva autocrítica
- + Olvidos
- + Preocupación por el futuro

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

- + Pensamientos repetitivos
- + Obsesivo temor al fracaso

### **EFFECTOS COMPORTAMENTALES DEL ESTRÉS**

Entendidos como la manera de proceder que tienen las personas, en relación con su entorno o mundo de estímulos. El comportamiento puede ser consciente o inconsciente, voluntario o involuntario, público o privado, según las circunstancias que lo afecten, los efectos a nivel comportamental son:

- + Conflictos o tendencia a discutir
- + Aislamiento de los demás
- + Desgano para realizar labores escolares
- + Aumento o reducción de consumo de alimentos
- + Tartamudez o dificultades al hablar
- + Llantos o reacciones impulsivas
- + Risa nerviosa
- + Trato brusco a los demás
- + Rechinar los dientes o apretar las mandíbulas



# Módulo 3

**¿Cómo manejar el estrés,  
para una buena salud  
mental?**

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

El estrés es parte de la vida. La vida de hoy es compleja y es imposible evitar el estrés. Cuanto estrés encuentre una persona y como lo maneje suele estar muy relacionado con la salud mental, para eso es necesario realizar una serie de ejercicios que podrás desarrollar en este módulo.

### ***DIARIO DEL ESTRÉS SEMANAL***

Este ejercicio le ayudara a llevar la cuenta de sus niveles de estrés para que tome más conciencia de los momentos, lugares y circunstancias que en su vida contribuyen al estrés. Puede hacer anotaciones en la bitácora diaria. Para que conserve el impulso en su escritura, sugerimos que solo escriba un breve párrafo cada día. Concéntrese en quien, que, cuando y dónde contribuyo al estrés en su vida ese día especifico. Luego, a la derecha, en una escala del uno al diez (uno para relativamente poco estrés y diez para relativamente mucho), califique su día.

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Domingo**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

Después de usar su diario del estrés durante algunas semanas, comenzara a obtener un patrón razonablemente bueno de donde necesita enfocar los cambios en su estilo de vida.

Cuál es el patrón en donde debo enfocar cambio

---

1

2

3

---

Como humanos tenemos la tendencia a compararnos con otros, y con respecto al estrés pretendemos usar las estrategias de otros, sin darnos cuenta que somos diferentes y únicos; aprender a aceptarse como es y aprovechar al máximo el yo es un paso importante hacia la buena salud mental.

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

Cuando identificamos nuestra individualidad y estamos dispuestos a aumentar o modificar nuestras buenas cualidades, vamos por el camino correcto, todos somos personas UNICAS, resuelve el siguiente ejercicio y lo descubrirás.

### ***COMO ACEPTARME COMO UNA PERSONA UNICA***

#### **“SOY UNICO”**

A continuación se muestran tres recuadros para ayudarle a identificar sus cualidades únicas. En el primero haga una lista de los nombres de las personas a quienes usted reconoce que son parecidas a usted y anote las similitudes. En el recuadro dos haga la lista de los rasgos de la misma gente que usted ve que son distintos y declare en que forma son diferentes. Por último, identifique tres características que le pertenecen en forma única (bloque No. 3) y en forma breve describa como cada característica es o puede ser favorable para su desarrollo futuro.

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

**Personas similares a mi**

**Rasgos de la mismas personas, e n que son distintos**

**Las características que me pertenecen en forma única  
y como son favorables para mi futuro**

**¿En cuales formas mi individualidad pude serme  
favorable?**

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

Ahora que ya elaboraste el ejercicio, leerás diez suposiciones falsas que te estorban a ti y en las relaciones con los demás

### ***EXPECTATIVAS NO REALES***

- + Que es posible que le agrade a todo el mundo
- + Que debo ser competente y adecuado siempre
- + Que todos los demás son malos si no comparten mis valores
- + Que “todo está perdido” cuando se me trata injustamente o cuando experimento rechazo.
- + Que no puedo controlar o cambiar mis sentimientos.
- + Que a menos que todo este estructurado y sea inteligible, hay razón para estar temeroso o angustiado.
- + Que los problemas del pasado que han influido en mi vida deben seguir determinando mis sentimientos y mi conducta.
- + Que es más fácil evitar los problemas que aceptarlos y comenzar a trabajar con miras a resolverlos.
- + Que la vida debiera ser mejor de lo que es.
- + Que la salud y la felicidad pueden lograrse esperando que alguien más haga que algo suceda.

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

Alguna de las afirmaciones anteriores le parece conocida?  
En el siguiente espacio escriba una breve declaración acerca de cualquiera de las afirmaciones anteriores que se le haya dificultado más.

---

---

---

### ***COMO COMPRENDER LA SALUD MENTAL***

En su forma más simple la salud mental es la capacidad para trabajar, amar jugar, relativamente ajeno al estrés sin provocárselo a los demás.

En otro sentido, la salud mental es la capacidad para hacer frente a todo en la vida, incluyendo alegrías y penas.

### ***LOS INGREDIENTES BASICOS PARA LA BUENA SALUD MENTAL.***

Para que comprendas la salud mental es importante que reconozcas algunos de los conceptos relacionados con la madurez emocional. A continuación se muestran criterios que describen a una persona emocionalmente madura marca las declaraciones que siente que se le aplican.

\_\_\_\_\_1.puede experimentar a fondo todas las emociones humanas.

\_\_\_\_\_2.puede desarrollar y mantener relaciones satisfactorias con los demás.

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

\_\_\_\_\_3.considera a la vida como una experiencia de aprendizaje que puede dar recompensas de la experiencia.

\_\_\_\_\_4.no está sometido a los temores debilitantes que de modo indebido restringe la capacidad para correr riesgos en la vida.

\_\_\_\_\_5.puede aceptar la realidad inconmutable y aprovechar la situación al máximo.

\_\_\_\_\_6.puede aceptarse de modo realista.

\_\_\_\_\_7.esta relativamente libre de prejuicios y puede aceptar las diferencias en los demás.

\_\_\_\_\_8.no culpa a los demás y está dispuesto a asumir la responsabilidad personal.

\_\_\_\_\_9.puede aceptar el apoyo emocional de los demás al igual que expresar de modo adecuado los sentimientos que dan apoyo a los demás.

\_\_\_\_\_10.puede recuperarse de las crisis de la vida sin sentimientos prolongados de estrés, pena, o culpa.

Si has logrado marcar cinco o más elementos, ¡felicidades! estas camino ala madures emocional .ninguno jamás logra la madurez total, así que no te desalientes si no marcaste

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

las 10 declaraciones .comprende que la vida es una oportunidad para aprender y crecer.

### *LAS EMOCIONES Y TÚ*

Miedo, ira, alegría, aflicción, celos, amor, ansiedad, depresión son emociones humanas comunes, la persona emocionalmente madura aprende a expresarlas de forma adecuada.



### LA SALUD MENTAL Y LAS EMOCIONES

En cierta medida, la salud mental está relacionada con que también maneja sus emociones .esto incluye tanto sentirse bien acerca de sí mismo como por sus interacciones con su familia, colegas, amistades colaboradores etc. La habilidad de experimentar y expresar las emociones es únicamente humana. Nuestro maquillaje emocional es la parte de nosotros que contribuye a la exaltación de la gran alegría o los abismos de la pena profunda. El ajuste emocional también contribuye a mantener un nivel parejo a través de las altas y bajas de la vida sin las demandas de

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

experimentar continuos extremos de alta y/o bajas. Las emociones también nos advierten del peligro y nos dan un modo de expresar y recibir el amor y el afecto al igual que la ira y la pena.

Casi todos sabemos que cuando enfermamos físicamente, lo mejor es visitar a un médico, quien puede prescribir un tratamiento que por lo general alivia el problema. Así, la enfermedad física tiene una relación razonablemente directa entre el síntoma y la cura. El mundo de las emociones es mucho más complejo. Por ejemplo, se ha enseñado a muchos de nosotros a no mostrar nuestra emociones, en tanto que otros en algún modo han aprendido que no deben incluso tener emociones (sentimientos) acerca de ciertos acontecimientos. Los varones en particular han recibido frecuentes mensajes de los padres y /o sociedad de que los “hombres de veras” deben controlar estrictamente sus emociones. Existe la suposición de que el mundo se maneja mejor con base en la lógica en lugar de los sentimientos.

Las emociones son los sentimientos asociados con todos los acontecimientos y las actividades en nuestra vida. Por ejemplo, casi todo el mundo siente pena cuando alguien muere. Estos sentimientos son normales y, cuando se experimentan en forma completa, permiten al doliente

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

adaptarse a la pérdida. Sin no sabemos cómo experimentar estos sentimientos a satisfacción, puede dominarnos la desesperación. En vez de curarnos de la sensación de pérdida, puede provocar una depresión que puede hacerse crónica e incapacitante.

Resumiendo, comprender sus emociones y aprender a expresar debidamente sus sentimientos son señales de madurez emocional.

### ***COMO VER MI SALUD MENTAL.***

#### **MIRÁNDOME**



Uno de los aspectos más difíciles de desarrollar y mantener la salud mental es poder mirarme con objetividad. Un primer paso necesario es que esté dispuesto a explorar los sentimientos acerca de sí y cómo se relaciona con los demás. Aprender acerca de sí

puede ser una aventura a un viaje emocionante. Cada descubrimiento puede abrir nuevas posibilidades para el crecimiento. Conforme aprenda más acerca de usted,

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

podrá aprender a aceptar en forma realista las limitaciones o comenzar a ver algún potencial que antes no reconocía.

Lo que hace retadora y emocionante la vida es aprender a maximizar su potencial, luego de que lo descubre.

### *¿CÓMO ESTÁ SU SALUD MENTAL?*

Todo mundo tiene una combinación, actitudes y conductas que crea una personalidad única. Usted tiene considerable control sobre los elementos que hacen su personalidad.

A continuación se muestra una “prueba previa” que te ayudará a identificar varias cuestiones fundamentales relacionadas con la salud mental o emocional. Encierra en un círculo la respuesta que mejor te describe. Por favor, se lo más honesto posible.

Mis amigos estarían de acuerdo en que:

ítems	criterio	
<b>Básicamente soy pesimista.</b>	cierto	falso
<b>Con frecuencia desearía ser alguien más o tener las cualidades de alguien más.</b>		

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

<b>Me enojo con frecuencia con la gente.</b>		
<b>Tiendo a culpar a los demás por mis problemas.</b>		
<b>Con frecuencia me culpo por los problemas ajenos.</b>		
<b>Se me dificulta alentar y apoyar los éxitos ajenos.</b>		
<b>Me cuesta trabajo aceptar el aliento y el apoyo de amigos y parientes</b>		
<b>No tengo muchos amigos.</b>		
<b>Constantemente me preocupo por cosas que no puedo cambiar.</b>		
<b>Me asustan cosas que no parecen inquietarles</b>		

Si respondió cierto a cinco o más declaraciones, ahora es un buen momento para que analice y modifique su enfoque de la vida. Este libro puede ayudarle a hacerlo.

***ESTUDIO DE CASOS DE ROGER ENCARA UN PROBLEMA COMÚN N°3***

Roger es un joven recién egresado de la universidad eligió una especialidad que le gusta y sus calificaciones fueron superiores al promedio .según todos los estándares usuales debiera ser alguien feliz, todos los parientes se hicieron empresarios o profesionistas exitosos, Roger tiene mucha presión por tener éxito .también está considerando casarse con una antigua novia lo que también está elevando su presión.

Aves es Roger se siente abrumado por el futuro .hace poco comenzó a pasar cada vez más tiempo solo, sus amigos comienzan a verlo preocupado y de mal humor, por primera vez en la vida se le dificulta tomar decisiones acerca de su futuro.

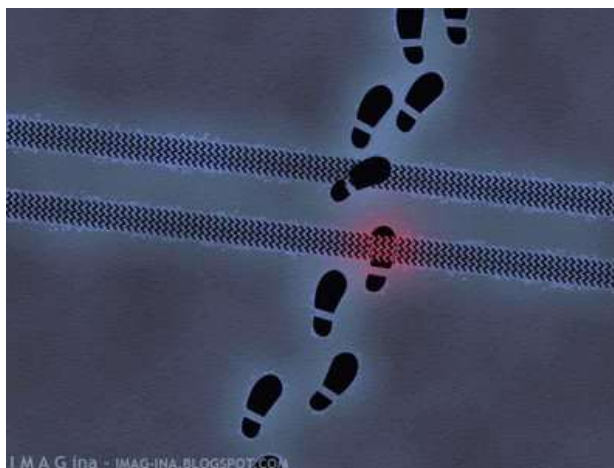
Aunque sienten que sería difícil hablarlo con sus amigos, a Roger le preocupa las altas expectativas de su familia, le incomoda pensar que no alcanzara el éxito de sus hermanos.

Por desgracia Roger fue acondicionado a pensar que los verdaderos hombres no expresan sus sentimientos, ha encarado su situación actual ocultando como se siente por dentro, de hecho gran parte del tiempo ni siquiera está seguro de que siente,



### ***DIEZ PASOS PARA MANTENER LA CONDICIÓN MENTAL.***

1. Percátese de sus necesidades. El primer paso es que se acepte a sí mismo. Recuerde que la parte inconsciente de su



- cerebro realmente lo conoce a usted. Cuando se obliga a actuar de modo distinto, se nota. Si su vida es demasiado aburrida- o si siente que abusan de usted o que no lo consideran- reconózcalo y haga algo al respecto en vez de sólo decir “Estoy en el hoyo”.
2. Exprese sus necesidades. Afírmese de modo asertivo y presente con claridad sus sentimientos sin atacar a los demás. Esto evitará que se acumulen los sentimientos negativos y que expresen en algún modo negativo, ya sea de manera interna (estrés) o externas (conducta incorrecta).
  3. Muestre una conducta que refleje su elevada autoestima. Se puede lograr mediante el lenguaje corporal y la actitud. Si se ve alerta e interesado y acompaña esta presencia con una sonrisa alegre, los demás reconocerán los buenos sentimientos que tiene acerca de sí mismo.

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

4. Trabaje para mejorar haciendo lo siguiente:

---

<b>Aprendiendo</b>	<b>-leyendo, inscribiéndose en cursos académicos o de mejora personal, o bien trabajando con otros</b>
--------------------	--

<b>Mediante retos</b>	-cada vez que transcurran algunos meses haga algo nuevo que parezca interesante o divertido.
-----------------------	--

<b>En su salud y aspecto físico</b>	-mejore su nutrición; tenga el descanso adecuado; practique ejercicio periódico.
-------------------------------------	--

<b>En su espíritu</b>	-pase tiempo con gente optimista; siga un programa espiritual; trabaje en proyectar una actitud positiva.
-----------------------	---

5. Suspenda los juicios de valor negativos acerca de usted mismo y los demás. Percátese de cuánta energía se requiere para “juzgar” a los demás

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

- comparados con encontrar “fortalezas únicas” ajenas para admirar y relacionarse con esas personas.
6. Acepte la posibilidad del éxito y planee alcanzarlo. Enfatice lo que hace bien. Construya con base en las fortalezas que tiene y valore esa parte de usted. Recuerde que toda la gente exitosa tiene fracasos pero que no se deja derrotar por ellos.
  7. Piense positivamente. Piense en sus buenas cualidades. Otórguese crédito. Lleve un diario de “qué me gusta de mí”.
  8. Aprenda a escapar cuando sea adecuado. Es bueno dar el car a los problemas pero a veces puede ser deseable dejarlos pasar de lado. Con frecuencia, la gente establece estándares inalcanzables y se frustra cuando no los ogra. Aprenda a agregar variedad a su vida planeando algunas actividades interesantes (aunque no necesariamente caras). No espere a que alguien más haga su vida interesante.
  9. Aprenda modos de ayudar a los demás. Reenfoque su atención en las necesidades ajenas. Identifique modos en que pueda dar a los demás (por ejemplo, siendo voluntario para un proyecto comunitario, participando en un programa eclesiástico, encontrando a una persona que necesite compañía, etc.) por sobre todo,

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

muestre interés en los demás durante las conversaciones normales.

10. Esté dispuesto a buscar ayuda cuando la necesite. Cuando tenga problemas encuentre gente con quien pueda compartirlos. Si parecen abrumadores, es conveniente que busque ayuda profesional. Esta es particularmente indicada si no se va la intensidad de los sentimientos después de compartirlos con amistades o parientes, o si persisten los sentimientos de falta de valía o de baja autoestima.

### COMIENZOS E INTERRUPCIONES AL CONSTRUIR LA AUTOCONFIANZA.

El auto confianza no es automático. No viene por que deseamos tenerla. Viene por que experimentamos el éxito. La autoconfianza debe ser construida y cultivada.

Todos experimentamos fracasos, los que en cierta medida tienden a destruir nuestra confianza. Si nos quedamos en nuestros fracasos y olvidamos nuestros éxitos del pasado podremos comenzar a temer al futuro, lo que impedirá que construyamos nuestra confianza.

Otro modo de destruir la autoconfianza es que siempre nos comparemos con los demás.

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

Siempre hay alguien más capaz que nosotros en nuestra área “incluso nuestras áreas de fortaleza”. La tendencia de hacer constante comparaciones puede llevarnos a disminuir nuestra autoconfianza.

Si nos gobierna por completo la necesidad de lograr la aprobación ajena se nos dificulta lograr la autoconfianza. Encontrar nuestra individualidad y luego construir con base en ella, es un ingrediente clave para aumentar el nivel de autoconfianza.

La siguiente es una lista de cosas por comenzar y dejar de hacer que puede ayudarle a construir su autoconfianza, marque lo que siente que necesite atender.

Planeó:

1. Comenzar a gustarme.
2. Dejar de minimizarme.
3. Dejar de compararme con los demás.
4. Comenzar a utilizar a fondo mis habilidades.
5. Comenzar a ver los errores como un modo de aprender.
6. Comenzar a recordar los éxitos del pasado.
7. Comenzar a ser un experto en mi trabajo actual.
8. Comenzar a encontrar áreas en mi vida en la que pueda hacer cambios positivos.
9. Comenzar un programa de auto mejora.

10. Comenzar a actuar en vez de solo planear la acción.

***ESTUDIO DE CASOS; CAROL MIRA HACIA ADELANTE***

Carol ha resuelto muchos problemas relacionados con el estrés en su vida ha trabajado fuerte por comprenderse y como se relaciona con los demás .ha sido honesta tanto de sus fortalezas como de sus debilidades, cuando lo ha necesitado no se ha opuesto a buscar la ayuda de sus amigos .en una ocasión busco ayuda profesional cuando encontró un caso particularmente difícil. Abierta al crecimiento Carol también siente que necesita un plan de acción para mantener las ganancias que ha logrado.

Carol está muy ocupada con los papeles como madre, esposa y empleada .pese a las demandas de su hogar y carrera no quiere encerrarse en un enfoque mecánico y rígido hacia la vida.

Siente que necesita un modo para administrar mejor su tiempo y para que no le abrumen las demandas que le imponen, siente que necesita apoyo emocional ajeno para manejar su apretado horario.

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

¿Qué ideas tiene acerca de cómo Carol puede desarrollar un sistema de apoyo que le ayude en unos años venideros?

---

---

---

---

---

---

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

### ***AUTOEXAMEN DE REPASO DE PROGRAMA***

Indicación: conteste “f” o “v” después de cada aclaración.

1. no todo el mundo reconoce las mismas circunstancias como estresantes\_\_\_\_\_
2. es común negar nuestros sentimientos cuando estamos sometidos a estrés\_\_\_\_\_
3. el estrés puede tener un efecto físico directo sobre nosotros\_\_\_\_\_
4. aparse es la conclusión lógica del estrés durante un periodo prolongado\_\_\_\_\_
5. debemos trabajar para eliminar todo nuestro estrés  
\_\_\_\_\_
6. balancear el estilo de vida para incluir el juego y el control de la dieta no es más que una moda y no debe tomarse en serio.\_\_\_\_\_
7. la expresión de los sentimientos suele ser un paso positivo hacia la salud mental.\_\_\_\_\_
8. podemos cambiar fácilmente los patronos de cómo nos relacionamos con los demás.\_\_\_\_\_
9. siempre debe evitarse los conflictos para mantener la buena salud mental\_\_\_\_\_

## PROGRAMA DE MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

---

10. la mejor manera de mantener la salud mental es encontrar a alguien a quien parecerse \_\_\_\_\_

11. debe esperarse que una persona totalmente sana maneje todos los aspectos de la vida de una forma competente\_\_\_\_\_

12. la necesidad de ser apreciado es algo que superamos con la edad\_\_\_\_\_

13. aceptarme a mí mismo puede ser lo más importante que pueda hacer para que los demás me acepten.\_\_\_\_\_

14. la buena condición mental es hacer frente a las alegrías y a las penas de la vida

15. la capacidad de aceptar apoyo emocional ajeno es señal de salud mental\_\_\_\_\_

16. la afectividad personal es señal de autoimagen positiva.\_\_\_\_\_