



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

“LA ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y ENFERMERÍA”

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Psicología Clínica

Autora: Moposita Caisaguano, Lizbeth Alejandra

Tutor: Ps. Cl. Mg. Núñez Núñez, Alexis Mauricio

Ambato – Ecuador

Septiembre, 2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el tema: **“LA ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y ENFERMERÍA”** de Moposita Caisaguano Lizbeth Alejandra, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, septiembre de 2022

EL TUTOR

.....
Ps.Cl.Mg. Núñez Núñez, Alexis Mauricio

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: **“LA ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y ENFERMERÍA”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son de responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, septiembre de 2022

La Autora



.....
Moposita Caisaguano, Lizbeth Alejandra

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Proyecto de Investigación o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los Derechos en línea patrimoniales de mi proyecto de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción del Proyecto de Investigación, dentro de las regulaciones de la universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, septiembre de 2022

La Autora



.....
Moposita Caisaguano, Lizbeth Alejandra

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación sobre el tema: “LA ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y ENFERMERÍA”, de Moposita Caisaguano Lizbeth Alejandra, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, septiembre de 2022

Para constancia firman

.....

PRESIDENTE/A

.....

1er VOCAL

.....

2do VOCAL

DEDICATORIA

Con todo mi cariño a mi abuelito Jorge quien ha sido mi pilar fundamental y apoyo incondicional en todo momento de mi vida.

A mis padres Alexandra y Gustavo por apoyar cada sueño y aguantar todas las adversidades que se han presentado sin nunca desmayar ante estas.

A mis hermanas Michelle y Kerly, a mi sobrino Liam que son quienes brindan momentos de felicidad en mi vida y por quienes me esfuerzo cada día.

A mis amigos por su amistad y apoyo en momentos difíciles.

AGRADECIMIENTOS

A mi abuelito quien ha sido mi apoyo moral, emocional y económico sin importar las circunstancias y me ha impulsado a seguir adelante siempre y a pesar de todo. Gracias por todo el cariño y cuidado siempre.

A mis padres quienes siempre me han motivado para llegar a ser una profesional, a ellos que siempre me han dado la libertad de elegir y realizar todo lo que he querido. Gracias por todos los esfuerzos realizados para poder culminar esta etapa de mi vida.

A mi hermana Mishel por su amor y preocupación en cada etapa de mi vida.

A mi tía Carmen por su apoyo a nivel personal como académico, por ser quien ha estado y me ha entendido en todo momento.

A mi amiga Doménica por su amistad, cariño y tiempo incondicional, por todo su apoyo y motivación durante tantos años, por estar en cada momento difícil y no dejarme decaer jamás.

A mis amigos y compañeros de curso con quienes he compartido toda esta etapa universitaria, por todos los buenos y malos momentos compartidos, por todas las anécdotas tanto dentro y fuera de la universidad.

A todos mis profesores de la carrera por todos los conocimientos y sabiduría impartida en cada clase.

A mi tutor Mauricio Núñez por acompañarme durante todo este proceso, por la ardua paciencia, por impartir sus conocimientos conmigo y ayudarme a mejorar cada punto de esta investigación y así poderla culminar con éxito.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	1
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTOS	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	viii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	2
MARCO TEÓRICO	2
1.1 Antecedentes Investigativos	2
1.1.1 Contextualización	2
1.1.2 Estado De Arte.....	5
1.1.3 Fundamentación Teórica	11
Variable Ansiedad	11
Definición	11
Modelos Psicológicos de la Ansiedad.....	12
Modelo Psicoanalítico de Freud	12
Modelo Cognitivo Conductual.....	12
Teoría de James y Lange.....	13
Teoría de Watson y Rayner	13
Teoría de Eysenck	14
Teoría de Beck.....	14
Tipos.....	17
Ansiedad Psíquica	17
Ansiedad Somática	17
Ansiedad Exógena.....	18
Ansiedad Endógena.....	18
Ansiedad en Universitarios.....	18
Causas	18
Efectos	19
Variable Estrés	20

Definición	
Modelos Explicativos del Estrés	21
<i>Modelo de Generalidad.....</i>	21
<i>Modelo de Especificidad.....</i>	21
<i>Modelo de la Fisiología Experimental.....</i>	22
Modelos Psicológicos	22
<i>Teoría de la Vulnerabilidad</i>	22
Modelo Social.....	22
<i>Teoría Sociocognitiva.....</i>	22
Modelos Teóricos.....	23
<i>Teoría de Cannon.....</i>	23
<i>Teoría de Selye</i>	23
Causas de Estrés en General.....	24
<i>Causas Internas.....</i>	24
<i>Causas Externas</i>	24
Efectos	25
Factores de Riesgo.....	25
Tipos de Estrés.....	25
<i>Estrés Negativo</i>	25
<i>Estrés Positivo.....</i>	26
<i>Estrés Postraumático</i>	26
<i>Estrés Laboral.....</i>	26
<i>Estrés Infantil</i>	27
<i>Estrés académico</i>	27
<i>Definición</i>	27
<i>Teoría del Estrés Académico</i>	27
<i>Sistémica Cognoscitivista</i>	27
<i>Causas Del Estrés Académico</i>	28
<i>Consecuencias Del Estrés Académico.....</i>	29
1.2 Objetivos	30
<i>Objetivo General</i>	30
<i>Objetivos Específicos</i>	30
Capitulo II	31
METODOLOGÍA	31
2.1 Materiales	31
<i>Técnicas e instrumentos</i>	31

Reactivo de Estrés Académico	
Reactivo de Ansiedad	32
2.2 Métodos.....	32
<i>Metodología</i>	32
<i>Pregunta de investigación</i>	33
<i>Hipótesis</i>	33
<i>Operacionalización de variables</i>	34
Ansiedad.....	34
Estrés Académico.....	35
<i>Selección del área o ámbito de estudio</i>	36
<i>Muestra</i>	36
<i>Criterios de Inclusión y Exclusión</i>	36
Criterios de inclusión	36
Criterios de exclusión	36
<i>Procedimiento</i>	36
CAPITULO III.....	38
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	38
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	38
3.1.1 Análisis de datos sociodemográficos.....	38
3.1.2 Análisis de los resultados del Inventario SISCO de estrés académico	40
3.1.3 Análisis de los resultados del Inventario de Ansiedad de Beck.....	40
3.1.4 Comparación de los resultados del nivel de estrés académico según la carrera.....	44
3.2 Verificación de hipótesis	46
CAPITULO IV	49
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	49
4.1 Conclusiones	49
4.2 Recomendaciones	50
MATERIALES DE REFERENCIA	51
Referencias bibliográficas.....	51
ANEXOS.....	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variables.....	34
ASIEDAD	
ESTRÉS ACADÉMICO	
Tabla 2. Descripción de la muestra según el género	38
Tabla 3. Descripción de la muestra según el rango de edad.....	39
Tabla 4. Descripción de la muestra según la carrera	39
Tabla 5. Descripción de la muestra según la situación laboral.....	40
Tabla 6. Descripción cualitativa de los niveles de estrés académico.....	40
Tabla 7. Descripción cualitativa de los niveles de estrés académico según la carrera	41
Tabla 8. Descripción cualitativa de los niveles de ansiedad.....	42
Tabla 9. Descripción cualitativa de los niveles de ansiedad según la carrera.....	43
Tabla 10. Medias de puntuación de estrés académico según la carrera.....	45
Tabla 11. Comparación de Estrés Académico según la carrera.....	45
Tabla 12. Prueba de normalidad de variables.....	46
Tabla 13. Correlación de variables.....	47

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
**“LA ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y
ENFERMERÍA”**

Autora: Moposita Caisaguano, Lizbeth Alejandra

Tutor: Ps. Cl. Mg. Núñez Núñez, Alexis Mauricio

Fecha: Ambato, septiembre 2022

RESUMEN

La presente investigación se realizó con el objetivo de identificar la relación entre el nivel de ansiedad y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, variables que fueron medidas a través del Inventario SISCO de estrés académico y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en una muestra de 169 estudiantes pertenecientes a las Carreras de Psicología Clínica y Enfermería. El estudio realizado fue de enfoque cuantitativo, no experimental, transversal. Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes presentó niveles altos tanto de ansiedad como de estrés académico, en cuanto a estrés se encontró un nivel profundo en toda la muestra. Además, no se encontraron diferencias significativas en las medias del nivel de estrés en las dos carreras. Con respecto a la verificación de hipótesis el estrés académico se relacionó significativamente con la ansiedad ($p < 0.01$), por lo tanto, se concluyó que existe correlación moderada fuerte directa entre las variables, es decir a mayor nivel de ansiedad, mayor nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de psicología y enfermería.

PALABRAS CLAVE: ANSIEDAD, ESTRÉS ACADÉMICO, ENFERMERÍA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, PSICOLOGÍA.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
CAREER IN CLINICAL PSYCHOLOGY
**“THE ANXIETY AND ITS RELATIONSHIP WITH ACADEMIC STRESS IN
STUDENTS OF THE CAREERS OF CLINICAL PSYCHOLOGY AND
NURSING”**

Author: Moposita Caisaguano, Lizbeth Alejandra

Tutor: Ps. Cl. Mg. Nunez Nunez, Alexis Mauricio

Date: Ambato, September 2022

ABSTRACT

The present research was carried out with the objective of identifying the relationship between the level of anxiety and the level of academic stress in university students, variables that were measured through the SISCO Inventory of academic stress and the Beck Anxiety Inventory (BAI) in a sample of 169 students belonging to the careers of Clinical Psychology and Nursing. The study was a quantitative, non-experimental, cross-sectional approach. The results showed that the majority of the students presented high levels of both anxiety and academic stress, in terms of stress a deep level was found in the whole sample. In addition, no significant differences were found in the means of the stress level in the two careers. With respect to the verification of hypothesis academic stress was significantly related to anxiety ($p < 0.01$), therefore, it was concluded that there is direct moderate strong correlation between the variables, i.e. the higher the level of anxiety, the higher the level of academic stress in university students of psychology and nursing.

KEY WORDS: ANXIETY, ACADEMIC STRESS, NURSING UNIVERSITY STUDENTS, PSYCHOLOGY.

Introducción

La presente investigación trata de la ansiedad y su relación con el estrés académico en estudiantes de las carreras de Psicología Clínica y Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato del periodo Abril-septiembre del 2022.

La universidad es una etapa en la que los estudiantes se ven expuestos con mayor frecuencia a más exigencias y esto requiere más responsabilidades, mientras más son las actividades para realizar más presionada se encuentra la persona por lo que desencadena preocupaciones, ansiedad y estrés.

El ser un estudiante que se encuentra cruzando la etapa universitaria no es nada fácil ya que requiere de más compromiso hacia lo que se debe realizar, debido a que se exponen a nuevas tareas que requieren más reflexión para poderlas llevar a cabo y por ende actuar con mayor sensatez, puesto que cada día se van a ir incrementando las obligaciones que se deberá cumplir. Por esto se ha planteado el objetivo de identificar la relación entre el nivel de ansiedad con el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios.

Lo que se detallará en el siguiente trabajo de proyecto de integración curricular es el planteamiento del problema, la pregunta de investigación y los objetivos para lograr obtener resultados que resuelvan y cumplan tanto la pregunta como los objetivos por lo que se utilizara una metodología cuantitativa por tanto para llevarla a cabo se realizará la toma de dos test el primero que es la escala de ansiedad de Beck y el segundo que es el cuestionario para estrés académico SISCO con esto se determinara cual es el nivel tanto de ansiedad como de estrés académico presentes en los estudiantes universitarios.

Esta investigación también desarrollará un análisis concreto de los resultados con el marco teórico e investigaciones ya realizadas, todo esto se hará de acuerdo con los objetivos planteados en la investigación y cumpliendo cada uno de estos. Además, con los resultados obtenidos se hará una comparación para saber en qué medida se presenta el estrés académico entre la carrera de psicología clínica y enfermería, aquí también se busca indagar algunas de las causas que más generan estrés en los estudiantes.

Lo que se pretende con este proyecto de integración curricular es dejarla como un referente para realizar nuevos estudios que contribuyan a esclarecer nuevas interrogativas en generaciones futuras.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

1.1.1 Contextualización

El estrés y la ansiedad son variables que afectan el bienestar de las personas. Entre las afecciones reportadas se ha observado que la salud física y mental pueden verse alteradas por los problemas antes mencionados. A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS), reporta que una de cada cuatro personas presenta estrés en algún momento de su vida que, a nivel global representa un aproximado de 450 millones de personas (OMS, 2015).

Asimismo, la OMS reporta que el 3,6% de la población presenta ansiedad. De este porcentaje, las mujeres y los jóvenes tienen mayor propensión a desarrollar el trastorno a causa de preocupaciones que se presentan en el día a día (OMS, 2017).

La ansiedad es uno de los trastornos que ha incidido en el 25 % de la población según datos reportados por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), esta menciona que uno de los factores disparadores de dicha alteración mental es el COVID debido a la poca interacción con otras personas que este ha provocado, también reporta que esta afección tiene mayor impacto en las mujeres puesto que han presentado excesivas preocupaciones. Las estadísticas presentadas son una llamada de emergencia para mejorar la atención en Salud mental a nivel mundial (ONU, 2022).

Algo semejante ocurre con el estrés debido a su aumento durante la pandemia, la ONU informa que al menos el 32 % de los habitantes han presentado dificultades en su salud mental siendo algunas de las causas detonantes el cierre de instituciones educativas, la pérdida y contagio de familiares, también la escasa relación con otras personas fue un factor de riesgo. En el mismo informe la ONU reporta que los índices

de estrés en países como Irán y Estados Unidos varían entre el 45 % y 60 % de la población por lo que sugiere invertir y apoyar más a la Salud Mental **(ONU, 2020)**.

De la misma manera con respecto al estrés la empresa de investigación GALLUP' en su reporte de las emociones a nivel mundial menciona que los niveles de estrés fueron del 40% en la población adulta en el año 2020, siendo este el índice más alto de todos los años e incidiendo con mayor frecuencia en niños y mujeres, también esto hace referencia a que aproximadamente 190 millones de habitantes presentaron momentos estresantes durante este ese año **(GALLUP, 2021)**.

El COVID-19 ha sido un gran detonante de trastornos mentales a causa del confinamiento. La organización no gubernamental World Visión International afirma que 91% de jóvenes a nivel internacional han presentado momentos de angustia, ansiedad y preocupación, también los niveles de estrés fueron altos, todo esto se desencadenó por el aislamiento y poca interacción social. Además, el 71% de jóvenes y niños tenían sentimientos de tristeza por no poder regresar a sus aulas de clase **(World Visión International, 2020)**.

Los problemas antes mencionados se relacionan con situaciones que afectan el sistema económico y de salud como es la depresión y el suicidio. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) estima que en Latinoamérica el estrés se presentó en un 4,6% de la población, siendo un factor predisponente para la inestabilidad emocional de la persona. Con frecuencia las afectaciones se dan en el contexto laboral y académico, también la poca inversión en salud mental es otro factor que pone en riesgo la calidad de vida de las personas **(OPS, 2015)**.

Además, la OPS refiere que el 77,9% de la población padece ansiedad, y de este porcentaje el 77% afecta a mujeres. La prevalencia de este trastorno varía entre el 9,14 y 16,1 alterando la salud mental de las personas en América Latina, asimismo, se han implementado planes de prevención los cuales han sido estratégicos a la hora de afrontar algún trastorno **(OPS, 2014)**.

Del mismo modo el Fondo de Naciones Unidas para la infancia (UNICEF) de América y el Caribe manifiesta que los jóvenes refieren haber presentado ansiedad en un 27 % durante la pandemia, siendo el factor económico un gran incidente para desestabilizar sus emociones. Además, menciona que el 46 % de la población joven se

siente desalentada a realizar actividades que los divierte, y el 36 % desmotivación para realizar actividades diarias. Así mismo, sus pensamientos frente al futuro también se han visto alterados de manera negativa siendo el 43 % de mujeres las más afectadas **(UNICEF, 2020a)**.

La Comisión Económica para América Latina y El Caribe (CEPAL) en su encuesta realizada a jóvenes de entre 25 y 29 años menciona que el 52 % de los encuestados refiere haber presentado momentos estresantes y el 47% situaciones de ansiedad. También reporta que las mujeres presentan un 54% de estrés en comparación de los hombres que manifiestan el 45% de este trastorno. Asimismo, cabe mencionar que las mujeres son quienes más han requerido apoyo psicológico representando así el 58% de la población, y siendo este el más requerido en las zonas centro de la ciudad que a sus afueras **(CEPAL, 2021)**.

El Ecuador se ha visto perjudicado por la pandemia por lo que cuatro de cada diez personas han presentado alguna situación ansiosa o estresante. La población que ha accedido a atención por dichas situaciones es la estudiantil, representando un 22% del total; de la misma manera, se han desarrollado planes de intervención que buscan estimular la puesta en práctica de mecanismos de afrontamiento para confrontar la ansiedad y estrés adecuadamente **(UNICEF, 2020b)**.

Las alteraciones de la salud mental en nuestro país varían entre el 35 al 50% de la población total. La ansiedad es uno de los trastornos que más afecta a las mujeres ecuatorianas, presentándose en cien de cada mil de estas, además en jóvenes y adultos refiere que el 42% del total ha presentado trastornos de ansiedad en algún momento de su vida **(OPS, 2020)**.

En nuestro país el Ministerio de Salud Pública (MSP) reporta que el 45 % de ecuatorianos se ve afectado por ansiedad y estrés en algún momento de su vida, debido a esto se ha implementado capacitaciones para los profesionales de salud mental en detección y tratamiento de trastornos mentales enfocados en que el paciente tenga un adecuado desarrollo tanto individual como social **(MSP, 2021)**.

1.1.2 Estado De Arte

Puig - Lagunes et al. (2020) evaluaron la prevalencia de la depresión, ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina de una universidad mexicana. Los resultados reportaron relación entre las variables; también los autores concluyeron que la mayor causa de la ansiedad y estrés se presenta cuando el estudiante está sometido a exámenes. Además, se desarrollaron programas de prevención con lo que se generó nuevas ideas de investigación y seguimientos para el bienestar emocional.

Así mismo, **Chan & Sun (2021)** pretendieron relacionar las creencias irracionales con los niveles de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios chinos. En su investigación determinaron que a mayor nivel de creencias irracionales mayor propensión a padecer trastornos emocionales. Así mismo cabe mencionar que los estudiantes hombres y con baja estabilidad económica fueron quienes presentaron mayor vulnerabilidad a padecer estos trastornos.

De forma similar en el estudio de **Sánchez-Rodríguez & Talavera-Talavera, (2021)** correlacionaron el estrés y ansiedad en estudiantes de una universidad de Arequipa. En relación con el estrés los autores obtuvieron como resultados que el 73,7% de los estudiantes presentaban este trastorno. Y en cuanto a la ansiedad incidía el nivel donde no se presentaba dicha alteración seguido de una ansiedad que variaba de mínimo a moderado. Además, concluyeron que ambas variables se correlacionan significativamente.

De la misma manera, la investigación de Hamaideh, pretendió encontrar la prevalencia de niveles de estrés y ansiedad, junto a la alexitimia y depresión en estudiantes de la universidad Hachemita. Se encontró que el estrés tuvo puntuaciones más significativas a diferencia de la alexitimia, ansiedad y depresión, todas estas variables se presentaron con más frecuencia en las mujeres y por esto los ámbitos que más se vieron afectados son el familiar y académico (**Hamaideh, 2018**).

El consumo de alcohol o tabaco también se correlaciona con altos niveles de estrés y ansiedad. **Asfaw et al., (2020)** buscaron identificar la incidencia de estrés y ansiedad en 523 estudiantes de medicina en Haramaya. Los autores manifestaron que

uno de los factores predisponentes para un alto nivel de ansiedad era la falta de apoyo social, mientras que para el estrés fue vivir lejos del campus universitario.

En la misma línea se realizó un estudio en universitarios de Pakistán en el cual se reportó altos niveles de ansiedad, seguido del estrés y finalmente de depresión. La edad, el nivel de escolaridad y empleo (ocupación) de los padres son factores sociodemográficos que influyeron en el aumento de los niveles de estos trastornos emocionales. Así lo demuestran **Asif et al., (2020)** en su investigación para analizar la frecuencia en la que se presentaba la ansiedad y estrés en la educación superior.

Por otra parte, en el estudio aplicado a 849 adolescentes mexicanos por **Pompa- Guajardo & Meza- Peña (2017)**, se buscó evaluar el nivel de ansiedad y estrés junto a la obesidad. Los resultados refieren que situaciones estresantes hacen que las personas coman más, y por ende aumenten de peso. Además, esta investigación comparó estas variables según el género, siendo las mujeres quienes reportaron mayores puntuaciones de estrés y ansiedad.

El número de tareas y el tiempo para su realización fue un factor influyente para altos niveles de estrés académico en universitarios, así lo concluyeron **Macías et al., (2019)** en su investigación realizada en 93 estudiantes de posgrado de cirugía, puesto a eso evaluaron el nivel de estrés académico en estudiantes, además reportaron que los síntomas más representativos fueron dificultades para dormir y preocupación excesiva; y los menos frecuentes fueron los problemas de digestión y aislamiento.

Silva-Ramos et al., (2020) realizaron una investigación con el objetivo de determinar los niveles de estrés académico en 225 estudiantes de las carreras de enfermería, genómica e ingeniería petroquímica. Los autores reportaron la presencia del nivel moderado de estrés en un 86,3% de los evaluados en las tres carreras, además se encontró una asociación significativa entre el estrés y la carrera a la que pertenecen los estudiantes, también se encontraron que los estudiantes de enfermería presentan niveles más elevados de estrés (97%) y los de ingeniería en nanotecnología 17.9% en nivel de estrés profundo.

Continuando con el contexto de la educación, **Aghajani et al., (2021)** evaluaron la depresión, ansiedad y estrés junto al agotamiento académico en estudiantes de medicina de la universidad de Teherán. Los resultados obtenidos

mostraron que no existe una relación significativa; el estrés se presenta más en m y se relaciona con la disminución de concentración. También se evidenció que los estilos de vida y el género no influyen en el contexto académico.

Ruiz & Navarro, (2021) realizaron un estudio en 50 estudiantes de la carrera de administración de empresas de distintas universidades de Perú con el objetivo de determinar los niveles de estrés académicos presentes en estudiantes universitarios. Los resultados de esta investigación en cuanto al estrés arrojaron un nivel regular que estuvo presente en el 52% de estudiantes siendo este el más predominante y seguido de un nivel alto presente en el 46% de estos, también se encontró que demasiadas tareas, evaluaciones de clase y el tiempo que se da para realizarlas son un factor incidente en el aumento de niveles de estrés.

Por otro lado, **Hakim et al., (2021)** diseñaron una investigación con el objetivo de evaluar la asociación entre el trastorno dismórfico corporal (TDC) con la ansiedad, depresión y estrés en jóvenes de una universidad de la ciudad de Jeddah. Con esto determinaron que existe relación entre TDC y la depresión, también encontraron que la asociación entre la ansiedad y el estrés fue significativa. Inclusive mencionaron que es común que las mujeres presenten trastorno dismórfico corporal durante su vida universitaria.

De igual forma, **Arbues et al. (2020)** determinaron cómo una dieta eficaz se relaciona con la ansiedad y estrés acompañadas de depresión e insomnio en 1055 universitarios; los resultados informaron que existen altos niveles de dieta no saludable y estos se relacionan con altos niveles de estrés, ansiedad, depresión y de manera más significativa con el insomnio, asimismo, el consumo de ciertos alimentos aumenta el riesgo de presentar trastornos mentales.

Gil-Tapia & Botello-Príncipe (2018) realizaron un estudio donde pretendieron explicar la relación entre la ansiedad y procrastinación, por lo que se evaluó a 290 estudiantes pertenecientes al área de salud de una universidad privada en Lima. Los resultados encontrados fueron que los hombres de enfermería presentan altos niveles de procrastinación, mientras que las mujeres de psicología no presentan niveles significativos de ansiedad. Además, se evidenció que la ansiedad se presentó

frecuentemente en estudiantes que postergan sus actividades y se encuentran expuestas a presiones académicas.

En cuanto al ámbito académico los estudiantes de maestría pueden desarrollar más ansiedad que los de pregrado como lo mencionan **Mohamad et al., (2021)** en su investigación realizada en 1852 universitarios de Malasia en la que se plantearon examinar la prevalencia de la ansiedad y los factores que se asocian a esta. Por consiguiente, en sus resultados se encontró que las mujeres eran quienes más padecían ansiedad al igual que las personas que estaban solteras, y que se debe invertir en la salud mental para brindar mejores estrategias.

En otra línea de investigación, **Khoshaim et al., (2020)** se enfocaron en determinar los niveles de ansiedad generados durante la pandemia en estudiantes universitarios de Arabia Saudita. Estos reportaron que los niveles de ansiedad varían entre mínimo (21.5%) y máximo (4,3%) presentándose de manera normal en los pregradistas, así mismo los factores que se asocian son el sexo y la edad, siendo las mujeres más propensas a padecer niveles altos de ansiedad.

Algo semejante ocurre con el estudio realizado en universitarios de Turquía dado que se buscó determinar la relación de los niveles de estrés y ansiedad asociados con la pandemia. **Durbas et al., (2021)** obtuvieron como resultado que 139 estudiantes padecen ansiedad y 406 estrés por lo que, estos trastornos se ven relacionados; inclusive mencionan que, a mayor nivel de ansiedad, mayor nivel de estrés. De este modo los factores asociados a la presencia de estos trastornos fueron: la muerte de un familiar y el semestre en el que se encontraban.

Continuando con el contexto de la pandemia en un estudio realizado por **Jiménez-Puig et al., (2021)** a estudiantes de carreras relacionadas con la Salud, se investigó la relación entre la ansiedad y el miedo a contagiarse de COVID-19. Los resultados obtenidos fueron la presencia de bajos niveles de ansiedad y miedo con respecto a la pandemia, además estudiantes más jóvenes y con antecedentes de familiares contagiados presentaron altos niveles de ansiedad, lo que permitió comprobar una relación positiva entre las variables estudiadas.

Las clases virtuales y el acceso limitado a la conectividad son unas de las causas para presentar altos niveles de estrés académico. Por esta razón **Estrada et al., (2021)**

evaluaron a 172 estudiantes peruanos de la carrera de educación durante la pandemia con el objetivo de establecer la presencia de niveles de estrés académico. Los resultados reportados fueron un alto nivel de estrés académico junto a síntomas fisiológicos y emocionales; por lo que se recomendó implementar estrategias que permitan reducir el índice de estrés.

En la investigación de **Otero-Marrugo et al., (2020)** ejecutada en estudiantes de Medicina, se indagó el nivel de estrés académico. Los resultados aludieron que la mitad de los estudiantes se muestran preocupados lo que representa un nivel de estrés académico moderado, además en el momento de rendir evaluaciones presentaron ansiedad y menor necesidad de comer debido a las situaciones por las que estaban pasando. La conclusión que reportan los autores es que la mayor parte de estudiantes de medicina es vulnerable ante el estrés al presentarse a exámenes.

En relación con la misma población de la investigación anterior **Carrillo et al., (2020)** buscaron determinar la correlación entre la ansiedad y la disfunción temporomandibular en 830 estudiantes mexicanos internos de la carrera de Medicina. De esta forma reportaron que 134 estudiantes presentaron niveles bajos de ansiedad, seguidos de la presencia de niveles moderados mientras que, pocos universitarios mostraron niveles altos; con respecto a la disfunción temporomandibular el 44% no la presentaba y el 38% mostró un grado leve. También concluyeron que los estudiantes de medicina son propensos a padecer trastornos de ansiedad debido a la exigencia de horarios tanto de clases como de prácticas.

En la investigación realizada a estudiantes de enfermería, **Ramos et al., (2019)** pretendieron establecer los niveles de estrés académico. Los resultados obtenidos fueron que el nivel de estrés más frecuente es moderado, y se presenta más en el género femenino. Además, llegaron a la conclusión de que la investigación puede servir para que los estudiantes comprendan las condiciones a las que se ven expuestos y aprendan a identificar síntomas de origen físico y psicológico.

De manera similar, en el estudio que realizó **Sánchez-Villena, (2018)** en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad al norte de Perú, se pretendió investigar la relación entre la ideación suicida y el estrés académico. Los resultados reportados fueron que el 75.1 % de la población presentó un nivel

moderado, el 16% un leve estrés y el 8,9% de los estudiantes un nivel profundo de estrés académico.

Igualmente, en una investigación aplicada tanto a hombres como a mujeres pertenecientes a la carrera de psicología se determinó los niveles de depresión y ansiedad. **García et al., (2021)** plasmaron como resultado que la mayor parte de estudiantes presenta un nivel leve de ansiedad (54,3%), seguido de un nivel moderado (28,7%) en ambos géneros. También un factor disparador del aumento de altos niveles de las variables estudiadas fue el nivel socioeconómico del estudiante.

Quiliano - Navarro et al., (2020) pretendieron encontrar la relación entre la inteligencia emocional (IE) y el estrés académico en 320 estudiantes de la carrera de enfermería. Los resultados arrojaron que el estrés académico fue de 81,3% que refiere intensidad alta en la mayor parte de los universitarios evaluados, como consecuencia de esto se ha visto afectado de manera directa el aprendizaje y rendimiento académico de los encuestados, además concluyeron que no existe relación entre las variables puesto que el estrés solo se relaciona con las dimensiones intrapersonal y de adaptabilidad del test de IE pero no con las demás.

Uno de los factores determinantes para el desarrollo de niveles de estrés académico fue el tiempo de entrega de tareas, por esta razón **Herrera-López et al., (2018)** después de haber investigado en 210 alumnos de Tecnología de Institutos de educación superior en Guayaquil encontraron un nivel medio de estrés incidiendo con mayor frecuencia en las estudiantes mujeres. Además de mostrar niveles medios en reacciones físicas y psicológicas; refiere que las causas más frecuentes son la excesiva cantidad de tareas y pruebas.

En otro sentido se efectuó una investigación en estudiantes de la universidad de Sultán en Arabia Saudita en la que se investigó la relación entre la utilización de teléfonos de nueva generación con el estrés, el insomnio y la depresión. **Al Battashi et al., (2021)** encontraron que si existe relación entre las variables debido a que el insomnio era leve, y la adicción al teléfono moderada. Sin embargo, los niveles de ansiedad y estrés fueron moderados, siendo los hombres quienes presentaban mayores momentos de estrés reportados.

Finalmente, la ansiedad fue investigada con la autoestima y la adicción a sociales. Por tal motivo **Reyes et al., (2021)** evaluaron a 100 alumnos de la facultad de sociales y de administración, y determinaron la relación entre la ansiedad y obsesión con las redes sociales. Así mismo, se concluyó que se ha generado adicción a las redes como consecuencia de su uso excesivo, por esta razón aumentan los niveles de ansiedad y pueden llegar a alterar las emociones y pensamientos que a su vez afectan en la interacción social.

1.1.3 Fundamentación Teórica

Variable Ansiedad.

Definición.

La ansiedad es una emoción que se presenta de manera parcial en las personas durante circunstancias que lo pongan en riesgo. El ser humano no está preparado para que se de dicho acontecimiento de peligro por lo que el sistema mental produce respuestas automáticas debido a que no se esperaba que esto pase y provoca que la persona se sienta intranquila y no pueda mantener la calma (**Navarro, 2003**).

Según **Moreno (2008)** la ansiedad es definida como una sensación que permite adaptarnos a las situaciones del diario vivir. Todas las personas deberían tener herramientas de vigilancia para lograr sobrevivir a las exigencias del día a día y la ansiedad es una de estas herramientas en momentos de excesiva preocupación. Es normal que las personas sientan miedo en cualquier momento de su vida, por tanto, el organismo reacciona de la manera adecuada como prevención a situaciones que pongan en peligro a la persona.

Asimismo, **Clark et al., (2016)** definen la ansiedad como una condición emocional extensa desencadenada del miedo, esta se presenta cuando el individuo esta alerta a una situación futura que pueda ponerlo en peligro y no tenga control sobre esta es decir surge de forma imprevista. Así mismo la ansiedad está enfocada en eventos futuros lo que hace que el pensamiento se centre en que podría ocurrir; por esto la persona se siente afligida puesto que imagina que se pueden dar situaciones que la afecten negativamente.

Modelos Psicológicos de la Ansiedad.

Modelo Psicoanalítico de Freud.

La ansiedad está involucrada con la neurosis, puesto a esto en uno de los primeros postulados de la ansiedad se menciona su relación al cambio de energía, que al no ser liberada produce ansiedad y empiezan la aparición de síntomas de origen fisiológico, también se menciona que al reprimir el deseo de placer se presentan manifestaciones ansiosas.

En el segundo postulado se habla de que la ansiedad se genera desde que la persona vive por primera vez un suceso traumático por tanto se dice que es una reacción inmediata al sentir peligro y dependiendo de esta acción delimitaran los niveles de ansiedad de cada individuo. Además, surge la idea de que la ansiedad es una respuesta ante situaciones que ponen en riesgo al ser humano, por esto en la adultez se considera que la ansiedad surge de vivencias desagradables que se han originado en la etapa infantil

Finalmente, el último postulado hace referencia al miedo que siente la persona en circunstancias externas que la pongan en peligro, por lo que el organismo genera una señal para que el sistema responda con una reacción que pueda mantener controlada la situación de riesgo.

Se dice que el peligro es una sensación intencionada que el individuo reprime y esto hace que el sistema mismo emplee mecanismos que sirvan para afrontar situaciones que representan peligro para sí mismo o los demás. Debido a esto los tratamientos de ansiedad serán enfatizados desde las dificultades internas que generen ansiedad es decir desde las respuestas inconscientes y los mecanismos de defensa que se den ante estas.

(Navarro, 2003).

Modelo Cognitivo Conductual.

La ansiedad es una reacción emocional inducida por el miedo, esto es lo que se conoce como peligro y provoca ansiedad como respuesta a las sensaciones negativas. Se postula que la ansiedad hace que la persona sea vulnerable ante algunas situaciones las cuales no puede controlar. Cuando la ansiedad está presente el

individuo no emite alertas para protegerse del peligro por lo cual no logra evitarlos. Los individuos que tienen déficit en las capacidades de afrontamiento a los riesgos.

Un buen manejo de la conducta hace que el individuo pueda afrontar de mejor manera los peligros que lo asechan puesto que activa el sentido de ayuda que lo lleva a estar más a la defensiva y tener control sobre la amenaza que percibe (Clark, 2012).

Navarro (2003) menciona que según el modelo cognitivo conductual toda circunstancia que genere algún tipo de emoción o sentimiento causa una respuesta de tipo psicofisiológica, por ende, la conducta de la persona cambia y da otro tipo de respuestas como la ansiedad. Pueden aparecer síntomas como algún dolor o palpitación del cuerpo por esto nuestra mente empieza a producir miedo de lo que sentimos en ese momento, también se dice que no todo lo que viene de afuera afecta el ser interior sino más bien es todo lo contrario. La respuesta que se da a la situación es una combinación entre la emoción y sensaciones del momento.

A continuación, se describe algunas teorías cognitivo-conductuales de la ansiedad:

Teoría de James y Lange.

En esta teoría se plantea que toda circunstancia que cause emociones puede producir síntomas fisiológicos como aumento de sudoración y frecuencias más altas tanto de la presión como el corazón. Al mismo tiempo, estas circunstancias provocan cambios de conducta como tendencia a hacer puño, confrontarse impulsivamente lo que generara ansiedad en la persona. Un evidente ejemplo es que cuando el individuo se siente amenazado por alguna situación esta da lugar a lo que hace que aparezcan síntomas como agitaciones repetitivas de algunas partes del cuerpo lo que desencadena momentos ansiosos.

Teoría de Watson y Rayner.

Esta teoría se basa en el análisis de un caso de fobia en un infante en donde se plantea que la ansiedad se genera como una conducta aprendida. Es decir, es una condición a la que se encuentra expuesta el individuo, pero de forma negativa, es por esto por lo que los autores toman como referencia al experimento de condicionamiento de Pávlov y llegan a la conclusión de que cuando un individuo asocia una experiencia

normal con una que le haya causado una emoción incómoda, cuando esta situación normal se produzca de manera repetitiva da pie a producir ansiedad.

Teoría de Eysenck.

La ansiedad posiblemente puede estar almacenada ya que guarda todas las estimulaciones profundas y de poca extensión que vive la persona en su día a día, la ansiedad toma fuerza es cuando el estímulo llega a su punto final y se termina, debido a esto se considera de manera positiva que se trate de evadir o desaparecer al estímulo. Uno de los factores que influyen de manera significativa en la generación de la ansiedad es el tipo de personalidad del individuo ya que esta es un medio facilitador para que el aprendizaje sea más eficaz. Se postula también que para tratar este trastorno la persona deberá enfrentarse de manera reiterada ante el estímulo.

Teoría de Beck.

La forma de pensar influye en las sensaciones y emociones de la persona sin embargo estas no son capaces de reconocer como sus propios pensamientos afectan su estado de ánimos. **En 2013, Beck** menciona que lo cognitivo juega un papel fundamental entre la circunstancia y la emoción debido a que una influye en otra por lo que provoca la ansiedad.

Por lo general la mayoría de las personas se dan cuenta de la situación que los desestabiliza, pero no de las cogniciones que esta genera, con esto pretende establecer que la ansiedad dependerá de cuanto afecte a la persona dichos momentos ansiosos. La ansiedad se ve ejemplificada en el momento que un estudiante se va a someter a un examen es decir los niveles de ansiedad aumentaran si el alumno no está seguro de lo que aprendió y piensa que su examen será complicado y en cambio los niveles de ansiedad serán bajos si sus pensamientos se enfocan en que el examen será fácil y si se siente seguridad de lo que ha aprendido.

La ansiedad está relacionada con el momento en que la persona se encuentra más vulnerable a su medio, esta vulnerabilidad es una sensación de peligro que persiste en el individuo ya sea que provenga de sí mismo o del exterior por lo que no se tiene control sobre dicha situación lo que hace que el ser humano se sienta inseguro.

Es importante mencionar que la sensación de peligro es uno de los primeros pasos para la aparición de la ansiedad, es decir esta funciona como un mecanismo de

alarma que se relaciona con procesos mentales, conductuales y físicos los cuales han ido desarrollando con la finalidad de salvaguardar a los individuos de situaciones que lo pongan en peligro.

El modelo cognitivo-conductual tiene como fundamento el procesamiento de información y la repercusión emocional que esta tenga, por esto el sistema cognitivo genera respuestas eficientes o deficitarias dependiendo del desarrollo de su funcionamiento. Por consiguiente, Beck define a la ansiedad como producto del proceso de información de una situación que resulta amenazadora para la tranquilidad de la persona.

Principios básicos del modelo de Beck.

Valoraciones exageradas de la amenaza: La atención juega un papel fundamental al momento de valorar y seleccionar una situación que signifique peligro, la percepción que la persona tiene por lo regular tiene a ser negativa con pensamientos de que puede provocar daños en el individuo.

Mayor indefensión: Está refiere una valoración inexacta de los mecanismos para afrontar la ansiedad, produciendo una desvalorización de las capacidades para afrontarse a distintas amenazas.

Procesamiento inhibido de la información respecto a la seguridad: la ansiedad es un desarrollo de tipo inhibitorio de los signos de seguridad y de la información que se transmite con respecto al grado de riesgo de la amenaza.

Deterioro del pensamiento reflexivo: en la ansiedad el ingreso hacia un pensamiento fructífero es de difícil acceso y por ende más elaborado, por lo tanto, su utilización resulta improductivo al tratar de combatir la ansiedad.

Procesamiento automático y estratégico: La ansiedad implica una serie de procesos cognitivos ya sean voluntarios e involuntarios.

Procesamiento automático

Este tipo de procesamiento está relacionado con los procesos atencionales que captan situaciones como amenazantes para el individuo, por lo que los experimentos de condicionamiento clásico han sido relevantes para determinar que el miedo es una

conducta aprendida por lo cual las respuestas que estas generan son automáticas e involuntarias y se han adquirido a través del aprendizaje por la exposición a diferentes estímulos.

Procesamiento estratégico

El procesamiento estratégico genera sus respuestas dependiendo el nivel de amenaza que se presente, por lo que elabora estrategias mejor elaboradas con relación a los mecanismos de afrontamiento que la persona haya adquirido a lo largo de su vida, este tipo de proceso es voluntario por lo que requiere más esfuerzo de la atención y se da en cuando se presentan situaciones que no han sido reiteradas por lo que requieren un mejor análisis y razonamiento.

Procesos auto-perpetuantes: La ansiedad implica un periodo vicioso en el que el nivel atencional aumenta en cuanto a los síntomas que se presentan en la persona mismo.

Primicia cognitiva: Lo primera percepción se siente como una amenaza lo que hace que el individuo se sienta vulnerable ante la situación que se presente, algunos hechos pueden llegar a entenderse de manera general por lo que pueden ser mal interpretados y ser visto como riesgos para la persona sin serlo.

Vulnerabilidad cognitiva: Es cuando aumenta la inseguridad en la persona debido a creencias, por tanto, hace que se vea expuestos con más facilidad a riesgos que afecten su bienestar.

Esta teoría está enfocada en la respuesta inmediata en el momento de sentir miedo, donde las funciones cognitivas al trabajar en conjunto elaboran respuestas para combatir la ansiedad que este estado produce. Beck propone un modo de orientación baso en la activación de diferentes tipos de esquemas cognitivos cuando aparece y se detecta el estímulo que es lo que hace que el organismo se ponga en alerta y reaccione inmediatamente.

A continuación, se describe los esquemas que se activan ante amenazas de riesgos:

Cognitivo-conceptual: Este refiere las creencias que la persona ya haya adquirido para interpretar el riesgo que se presenta, es decir es la manera en que la

persona se siente amenazada, aquí también se guarda y selecciona información que tan peligroso puede resultar una situación ya sea interna o externa.

Conductual: Refiere las respuestas de afrontamiento inmediatas como evitar o alejarse de posible situación que ponga en riesgo la estabilidad del individuo.

Fisiológico: Esto representa los efectos físicos, aquí se procesa el estímulo amenazante que da como respuesta una afectación a nivel físico como la aceleración de los latidos del corazón, sensaciones de ahogo o dolores repentinos de pecho.

Motivacional: Esta relacionado estrechamente con la conducta, este esquema se basa en el control que la persona tiene para que la amenaza no lo afecte, es decir busca evitar exponerse a lo que le resulta riesgoso lo que hace que el individuo se sienta menos ansioso.

Afectivo: Se trata del afecto con el que se tome la amenaza es decir que emociones produce al enfrentarse a situaciones de riesgo y cómo reacciona a esta. Algunos de los síntomas a nivel afectivo pueden ser nerviosismo excesivo y sentimientos de estar a punto de colapsar.

(Beck, 2013)

Tipos.

Ansiedad Psíquica: Es la afectación de la salud mental donde la persona muestra síntomas como preocupación excesiva, temor, búsqueda de ayuda para enfrentar las situaciones, además no hay control de impulsos. Este tipo de ansiedad afecta con frecuencia a la concentración por tanto la persona que padece este trastorno no puede mantener su foco atencional y esto afecta las habilidades de aprendizaje, de la misma manera sus percepciones están más en alerta.

En algunas personas se ven afectados sus procesos cognitivos por lo que estos disminuyen su eficiencia y presentan varios problemas a la hora de recordar o decir algo que se supone ya había vivido u aprendido (Navarro, 2003).

Ansiedad Somática: se refiere a todas las manifestaciones físicas como dolor de cierta parte del cuerpo, rapidez de los latidos del corazón, fríos anormales, sensaciones de que algo recorre por el cuerpo, falta de salivación, problemas para

respirar, sensaciones y pensamiento como “nada está bien” y desequilibrios (Navarro, 2003).

Ansiedad Exógena: hace referencia a que un estímulo proviene del exterior y este afecta al individuo de tal forma que le produce inestabilidad por lo que se muestra más inquieto, la ingesta de sustancias estimulantes puede causar algunos síntomas de ansiedad (Navarro, 2003).

Ansiedad Endógena: es generada por la propia persona, por lo regular se presentan síntomas fisiológicos por lo que es probable que este tipo de ansiedad tenga recaídas frecuentes o perdure por en extensos periodos de tiempo. También existente algunos fármacos que pueden generar ansiedad y provocar que el sujeto se encuentre.

(Navarro, 2003).

Ansiedad en Universitarios.

La ansiedad puede ser tomada como un estado que se da de forma natural en las personas sin embargo esta debe ser tratada para devolver la estabilidad del ser humano. En 2016, **Plummer & Rivas Lorenzo** refiere que para combatir la ansiedad en el contexto académico se debe organizar el tiempo de estudio percatando darle importancia y prioridades a lo que se debe realizar, esta organización se debe llevar a cabo inclusive cuando no se tenga deseo de realizar actividades académicas.

Una de las maneras adecuadas de batallar con la ansiedad de manera correcta es describir el modo y circunstancia en que se dieron las señales de dicho trastorno y que problemas se han originado. Todo esto debe ir acompañado de psicoterapia y enfocado en una buena recuperación que tenga como objetivo manejar de forma adecuada situaciones como deberes y exámenes para si lograr bajar la tensión (**Plummer & Rivas Lorenzo, 2016**).

Causas.

Rojas (2014) menciona que las causas de la ansiedad se originan desde el primer momento que la persona se enfrenta a los desafíos de la vida y debe resolver lo que el destino le presente, por lo regular lo que desencadena la ansiedad son situaciones como decepciones amorosas, la muerte, situaciones en las que no encuentran una solución ya sea por desconocimiento o por desanimo, problemas en el ámbito laboral, escolar, familiar y social. Además, nadie está exento de combatir

situaciones que le resulten peligrosas, uno de los factores predisponentes económico debido a que si hay problemas el sujeto entra en desesperación.

La ansiedad también se puede presentar de manera biológica donde al mezclarse con factores que se desarrollan en el ambiente en el que el individuo se desenvuelve causa molestias e inestabilidad en momentos de crisis.

Efectos.

Existen diversos efectos siendo uno de estos los fisiológicos donde se dan dolores de cabeza, miedos, secuelas en la visión, alteraciones en la memoria, falta de respiración, escasa salivación, fríos inadecuados, rapidez de latidos del corazón, molestias al ingerir comida, dolores de distintas extremidades, flojera, acidez, dolores musculares, náuseas, sensaciones de picazón, alteraciones de la menstruación, disminución de tener relaciones sexuales y alteraciones en las eyaculaciones.

También existen dificultades de origen cognitivo por lo que se presenta con frecuencia preocupaciones excesivas, temores irrealistas, miedo a que cosas malas sucederán, percepciones de que algunas cosas o situaciones representan riesgos, disminución de las funciones cognitivas, mala toma de decisiones, desconfianza en los demás y en sí mismo, pensamientos de incapacidad de realizar actividades o actuar de manera de manera inadecuada y desorganizada.

(Rodríguez, 2008).

Según **Clark et al., (2016b)** los síntomas más comunes que se presentan en la ansiedad son:

Síntomas físicos:

- Frecuencia cardíaca acelerada
- Sensaciones de ahogo
- Dolores de pecho
- Pérdida del equilibrio
- Excesiva sudoración
- Malestares estomacales
- Tensiones musculares en miembros superiores e inferiores
- Resequedad en la boca

- Sensaciones de frío

Síntomas cognitivos:

- Sensaciones de miedo
- Sentirse incapaz a enfrentar situaciones
- Temor a la muerte
- Miedo a la crítica negativa de los demás
- Recuerdos de eventos negativos
- Problemas en la concentración
- Problemas de memoria

Síntomas conductuales:

- Evitación circunstancias de riesgo
- Inmovilidad
- Intranquilidad y moverse de un sitio hacia otro repetitivamente
- Dificultades en el habla
- Huir y no enfrentar situaciones de peligro.

Síntomas emocionales:

- Nerviosismo
- Miedo y temor
- Sentirse con ira e irritable
- Sentir frustración
- No tener paciencia

Variable Estrés.

Definición.

El estrés es una activación de la tensión que se da al momento que el individuo se encuentra expuesto a nuevas situaciones en la que es inexperto, puede referir una reacción para adaptarse a esa nueva circunstancia por tanto puede estar acompañada de síntomas psicofisiológicos puesto que la persona se siente en peligro en su propio medio. El nivel de alerta que desencadena este tipo de problemas puede desgastarse y

volverse un problema de difícil solución, cada persona vive diferentes circunstancias y por ende reacciona de distintas maneras, sin embargo, cada individuo es diferente y se estresa por cosas que a otros les parece mínimas (**Varios, 2013**).

Según **Cólica (2010)** define al estrés como una tensión excesiva acompañada de alteraciones del organismo, también menciona que el individuo presenta un nivel de alerta alto con más frecuencia para poderse adaptar de mejor manera. El estrés puede llegar a afectar tanto física como psicológicamente alterando el bienestar de la persona, este es un padecimiento que se genera cuando aparece un estresor que es el que influye en todo el ser y al no tratarse sigue desarrollándose y poniéndose más resistente por tanto no permite que el individuo se relaje.

El estrés no solo se ve influido por estímulos externos sino también de estímulos de origen interno. En **2020, Méndez** menciona que es una activación a nivel psicológico y fisiológico del organismo para reaccionar y preparar una respuesta ante una situación de riesgo, es decir el individuo busca adaptarse a su medio y afrontar circunstancias que le provocan tensión. No se debe considerar al estrés como algo negativo sino más bien como un medio de afrontamiento que tiene el ser humano para conllevar las adversidades de su diario vivir.

Modelos Explicativos del Estrés según Villar, (2016).

Modelo de Generalidad.

El estrés se genera por el desequilibrio que se desarrolla en el sistema inmune por las hormonas que intervienen cuando se desarrolla el estrés. Este modelo plantea una reacción ante estímulos que causan estrés apoyado de un proceso de adaptación, además por estas situaciones estresantes se pueden desencadenar enfermedades que aparecen por el estado de vulnerabilidad de la persona.

Modelo de Especificidad.

Un autor representativo en este modelo es Depeu quien plantea que las enfermedades pueden desarrollarse desde una afectación fisiológica debido a que estas tienen múltiples modos de respuesta y por ende distintas conductas para afrontar los estímulos estresores.

Modelo de la Fisiología Experimental.

Este se enfoca en las consecuencias emocionales que ocurren en el organismo. Los acontecimientos que marcan la vida de las personas como perder a un ser querido, estar expuesto a una enfermedad crónica o la pérdida de trabajo desarrollan reacciones tanto de tipo emocional como respuestas fisiológicas y afecciones a nivel psicológico.

Modelos Psicológicos.

Estrés y Patrones de Conducta.

Los patrones de conducta son un factor influyente para poner la salud en riesgo, este patrón es la forma en que se reacciona ante las situaciones amenazantes. La persona predispone algunas actitudes y reacciones para enfrentarse a los peligros y condiciones de contexto sexual. Los factores que modifican la conducta cuando el individuo es sometido a acontecimientos de estrés dependerán de que tan vulnerable se encuentre la persona en ese momento.

Teoría de la Vulnerabilidad.

La vulnerabilidad ante el estrés es normal en la mayoría de las personas. Este modelo se enfoca en que el estrés afecta los procesos psicobiológicos lo que hace que el individuo se encuentre más vulnerable ante estímulos estresantes. También se integran las habilidades psicológicas como los procesos de atención, memoria, pensamiento y la conducta que ayudan en el afrontamiento del estrés.

La infancia es un determinante muy importante para la persistencia y desencadenamiento de estresores en un futuro puesto que es aquí donde el organismo se desarrolla psicológicamente y el sistema nervioso guarda información que posteriormente puede volver al individuo más vulnerable ante algunas situaciones. También se menciona que cuanto más sea vulnerable el individuo más estrés desencadena.

Modelo Social.

Teoría Sociocognitiva.

Uno de los autores representativos de esta teoría es Bandura que se trata del conjunto de factores tanto personales como del ambiente que establecen conductas en cuanto al aprendizaje a nivel social. Aquí también influyen componentes como las

creencias, el concepto de sí mismo y las actitudes de las personas. Existen dos enfoques de investigación que desencadena esta teoría:

- Neuropsicológico: En este enfoque se toma en cuenta la percepción y el procesamiento de la información por los procesos cognitivos, es decir se busca encontrar cómo funciona la mente y cómo esto influye en las reacciones de las personas.
- Cognitivo: Se enfoca en la investigación de las figuras mentales es decir la manera en que el sistema mental procesa la información del medio y cómo estas se relacionan con la percepción de emociones.

Modelos Teóricos.

Teoría de Cannon.

Se basa en una observación hecha por Cannon donde se identificó que un atentado o accidente generaba una reacción de huida como respuesta automática de afrontamiento del organismo frente a estímulo que represente riesgo ya sea de manera interna o externa. Como efecto de esto se da un aumento de los niveles de estrés lo que hace que se presenten aumento del ritmo cardíaco, elevados niveles de azúcar, y tensiones musculares (Cóllica, 2010).

Teoría de Selye.

Está basada en la manera en cómo el cuerpo reacciona ante un estímulo estresor, y cómo este funciona cuando estos aparecen.

A continuación, se describe tres fases en las que se desarrolla el estrés:

Fase de Alarma

- El cuerpo responde ante estímulos que generan estrés y a su vez un choque en la estabilidad del ser humano. Esta respuesta que se desarrolla es emergente a la situación que se dé por lo que el individuo se va adaptando a las situaciones estresantes similares.

Fase de Resistencia

- Se presenta cuando el estímulo se manifiesta reiteradamente y las reacciones perduran, pero con menor fuerza por lo que la persona

intenta recuperar su estabilidad procurando evitar o adaptarse a situaciones que lo están estresando.

- Aquí también se desvanecen algunos de los síntomas a nivel fisiológico.
- Cuando la resistencia al estrés es extensa se pueden desencadenar algunas enfermedades como asma, úlceras porque el sistema inmunológico se ve afectado y contribuye al desarrollo de infecciones.

Fase de Agotamiento

- En esta fase el organismo utiliza todos los miedos almacenados para afrontar situaciones estresantes. Cuando el organismo no tiene la capacidad de adaptación antes estímulo que le causa estrés los síntomas aparecerán frecuentemente y mantendrá al individuo vulnerable ante el riesgo.

(Vidal, 2019).

Causas de Estrés en General.

Cada persona pasa por diferentes acontecimientos durante su vida por lo que existe una variedad de causas para el estrés entre las cuales tenemos:

Causas Internas.

No en todas las ocasiones las dificultades vienen de fuera también estas pueden ser ocasionadas por nosotros mismos ya que nuestras sensaciones y pensamientos están estrechamente relacionadas. Las experiencias traumáticas influyen en la generación de estrés ya que al no superar estas situaciones se puede desencadenar que la persona este impaciente, baje su autoestima, sienta miedo, busque el perfeccionismo y actúe de manera exagerada **(Muñoz, 2019)**.

Causas Externas

Según **Muñoz (2019)** son situaciones que no son generadas por el individuo y por ende no pueden ser controladas. Se pueden dar alteraciones de forma negativa o positiva ya que estas acciones no dependen la persona como los planes a futuro, la pérdida de un familiar o amigo cercano y dificultades ya sea en lo académico o laboral. También existen sucesos que se dan de manera inesperada como tener que saludar a un amigo, encontrarse con algún familiar con el que la comunicación es escasa o ir a

un lugar público, estas son situaciones que no se pueden controlar y por ende desarrollan estrés.

Efectos.

Entre las consecuencias del estrés tenemos la presión arterial alta, infecciones de la piel, vulnerabilidad a alergias, alteraciones estomacales, tendencia al consumo de sustancias como el alcohol o tabaco, problemas de sueño, negativismo ante situaciones de riesgo.

El ámbito psicológico de la persona también se ve afectado de alguna manera siendo así que la persona siente que requiere realizar mayor esfuerzo ante el estímulo estresante, la mayoría de las personas se siente afligida al no poder resolver o sentirse amenazada por algunas situaciones de riesgo, esto también puede desencadenar síntomas como la ansiedad, tensiones musculares y cambios repentinos de humor.

(Ramos, 2017)

Factores de Riesgo.

Las circunstancias afectan de diferente manera a todas las personas puesto que algunas sienten los acontecimientos con más intensidad. El estrés es una situación que afecta la estabilidad emocional y hasta física de las personas alterando su equilibrio; todos los estresores que se presentan depende de la edad en la que el sujeto se encuentra más vulnerable y al ser afectadas varias áreas de la vida esto tiene una repercusión mayor , además uno de los factores de riesgo que puede llegar a estresar a la persona son las enfermedades terminales que hace que el individuo este más susceptible a lo que le sucede y sus emociones están a la deriva.

Orlandini (2001) refiere que la personalidad es un factor predisponente cuando las personas se encuentra en soledad, presentan ansiedad o dependencia emocional. Además, el consumo de sustancias puede ser un riesgo para padecer estrés, así mismo los problemas económicos como sociales pueden afectar a la persona y mantenerla estresada ya que no genera estrategias de afrontamiento.

Tipos de Estrés.

Estrés Negativo.

Cuando nos vemos expuestos a numerosas situaciones que nos resultan difíciles estas representan una amenaza al bienestar del individuo, por lo que este busca

la manera de enfrentarse a todas estas dificultades. Este tipo de estrés se caracteriza porque la persona responde no puede en cuanto se presenta el estímulo estresor.

El estrés negativo también se da cuando no existe circunstancias que estimulen a la persona, es decir cuando está en un estado de aburrimiento o frustración. Este tipo de estrés se da más en personas de la tercera edad o cuando se realizan acciones que no son de interés del individuo (**Ramos, 2017**).

Estrés Positivo.

El estrés positivo se da cuando la percepción de los estímulos estresantes es durante un tiempo extenso. Según **Ramos (2017)** este tipo de estrés genera diferentes reacciones como mayor nivel de confianza, control y capacidad de afrontamiento para que estas situaciones de estrés no afecten de manera significativa.

Todas las personas pasan por algún momento de estrés durante su vida, por lo que un nivel de alerta adecuado ayuda a generar reacciones adecuadas a las situaciones de amenaza ya sean físicas o mentales. La capacidad de afrontamiento a estas amenazas depende del modo en que combinemos nuestras percepciones y acciones ya que esto puede ayudar a aumentar o disminuir el nivel de estrés.

Estrés Postraumático.

Este tipo de estrés genera un nivel más intenso por lo que afecta a las emociones de la persona y se da cuando el individuo vive una situación que al pasar el tiempo le genera inestabilidad emocional por lo que recordar esta circunstancia siempre le trae problemas e intranquilidad. Además, puede presentarse síntomas como pesadillas, sueños de lo que ha sucedido, comportamientos inadecuados, interés disminuido y menos demostraciones afectivas (**Varios, 2013**).

Estrés Laboral.

El estrés laboral se genera puesto que los trabajadores se encuentran sometidos a cargas excesivas de trabajo, exigencias, competencia entre trabajadores o para cargos, por lo que se encuentran expuestos a varias preocupaciones y sobre todo a la crítica de un superior. Cuando el trabajador siente que está dando todo de sí mismo y no es suficiente para sobresalir, este puede sentirse estresado y como repercusión a esto tenemos la renuncia ya que las condiciones para trabajar no son adecuadas (**Varios, 2013**).

Estrés Infantil.

Según **Varios, 2013** menciona que existen situaciones difíciles a las que se encuentran expuestos los infantes. Las circunstancias que provocan estrés y a las cuales deben adaptar los niños son cambios en los miembros de la familia, cambios escolares e incluso separación de los padres. Los problemas que se dan en esta etapa causan frustraciones en los niños a causa de que la inestabilidad del ambiente les afecta de una forma estresante y altera el desenvolvimiento adecuado de su personalidad. Además, un factor influyente es el hogar donde se desarrolla el niño ya que todas las dificultades del este inciden de manera negativa.

Estrés académico.

Definición.

El estrés académico hace referencia a los problemas que se contraen en cuanto a obtener nuevos aprendizajes y sobrellevar una vida académica activa, este se genera debido a la sobrecarga de tareas o exigencias de maestros, además la competencia entre compañeros puede influir para que se den situaciones estresantes que afecten al estudiante y no lo dejen desarrollarse de manera adecuada (**Collazo & Rodríguez, 2011**).

El estrés académico es una presión en el contexto universitario que afecta tanto la vida personal como social, siendo esto que provoca estrés y afecta de manera negativa tanto la salud como la vida estudiantil de la persona. En **2013, Arribas** menciona que se presentan varios conflictos o sobrecarga de actividades que actúan como estresores en la vida de los individuos significando una amenaza al bienestar del estudiante donde no puede tomar control sobre esto. Por lo que la persona que padece estrés académico está más en alerta y no pueda organizarse de manera adecuada

Teoría del Estrés Académico.

Sistémica Cognoscitivista.

Esta es una de las teorías en donde existe dos enfoques, el primero que hace referencia a la relación del individuo con el entorno académico ya que aquí se presentan los distintos síntomas y también se puede combatirlo con distintas estrategias; en segunda estancia tenemos al estrés académico en un enfoque netamente psicológico en el que se recalca el reconocimiento de los factores que provocan estrés e inestabilizan el equilibrio de la persona, también se hace el reconocimiento de todas

esas situaciones que generan el estrés estudiantil y sus posibles reacciones (**Gar Zea, 2011**).

Según **Macías (2006)** conceptualiza esta teoría tomando al individuo como un sistema en donde se ve influenciado por la entrada y salida de información, es decir los procesos cognitivos tienen un gran peso ya que permiten valorar las afecciones del exterior y como se usa las estrategias de afrontamiento para enfrentar dichas situaciones que afectan al ser humano.

Se dan algunas fases para explicar esta teoría la primera hace referencia a como se relaciona la persona y el entorno es decir cómo se da la situación estresante, la interpretación y reacción del organismo. En cuanto se presenta el estímulo el cuerpo valora que tan amenazante resulta y al percibirlo elabora una respuesta ante este.

En segunda estancia se da una valoración cognitiva donde el estímulo estresor selecciona los recursos que tiene el organismo para enfrentarse a la situación estresante, todos los medios para enfrentar dichas situaciones son considerados como positivas aun cuando las emociones que se generan son negativas.

La tercera fase se da cuando existe un desequilibrio entre el estímulo de amenaza y las reacciones que el organismo genera es decir los recursos que la persona tiene no le sirven de mucho y aumentan sus niveles de estrés en vez de disminuirlo.

Un claro ejemplo de esta teoría de entrada por salida es en los universitarios la entrada del estímulo podría relacionarse con las situaciones en las que hay que respetar un horario determinado o participar activamente dentro de la clase, esto constituye una exigencia por medio de la institución lo que hace que el alumno haga una valoración cognitiva y encuentre soluciones de afrontamiento como despertarse temprano o haber repasado temas de la clase.

Causas Del Estrés Académico.

Entre las causas del estrés académico tenemos la competencia entre compañeros, demasiadas tareas, sobrecarga de responsabilidades, falta de recompensas, muy poco tiempo para realizar los trabajos, mala relación con los maestros, relación conflictiva entre los compañeros, la semana de presentar exámenes, modelo de trabajos a los que están sometidos, exposiciones presenciales frente a todos los compañeros de la clase, nerviosismo al momento que el maestro hace alguna

pregunta, muchas personas en una sola aula, falta de tiempo por hacer actividades, trabajar con los demás compañeros de grupo de forma equitativa (**García & Zea, 2011**).

Escobar et al., (2018) menciona que la vida universitaria puede implicar el desencadenamiento de estrés académico debido a una serie de exigencias entre las que tenemos la forma de aprendizaje, presión escolar, presión por el cumplimiento de actividades, situaciones que generen miedo y temor a interrelacionarse con otra persona. Otro de los factores para generar estrés académico es sentir inseguridad por lo que se aprendió en la clase, el tiempo para realizar actividades dentro de la institución, además también puede influir los cambios de un ambiente a otro, los cambios de horarios, el bajo nivel socioeconómico, encontrarse trabajando y estudiando al mismo tiempo, así mismo la alimentación que se consume puede aumentar o disminuir los niveles de estrés.

Consecuencias Del Estrés Académico.

Según **Orlandini (2001)** las consecuencias que regularmente se presentan en una persona con estrés académico son en mayor frecuencia intentos de suicidio, deserción académica, temores en los estudiantes por asistir a clases con algún maestro, humillaciones y falta de respeto entre compañeros, actitudes de maestros que afectan a los estudiantes que padecen este tipo de estrés, burlas entre compañeros, discriminación, que los estudiantes se vuelvan las vulnerables a la hora de participar o actuar en frente a los demás, la disminución de la atención y concentración también se ve afectada por este padecimiento.

Algunas causas del estrés académico pasan por desapercibidas ya que en estos tiempos se han sido normalizadas y toleradas. Por ende generan efectos como la falta de atención, cansancio mental, olvido de tareas que por lo regular son normales, afecta la retención de información, aumento o disminución de las horas de sueño, disminución del rendimiento académico, disminución del apetito sexual, preocupaciones, la persona se encuentra la mayor parte del tiempo con ira, ansiedad, tensiones en el cuerpo, problemas estomacales y es muy frecuente que el individuo presente fuertes dolores en la parte alta de la espalda (**Palacio et al., 2016**).

1.2 Objetivos

Objetivo General

- Determinar la relación entre el nivel de ansiedad y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología Clínica y Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

Para cumplir con este objetivo se utilizó el inventario de SISCO para evaluar el estrés académico y el Inventario de Ansiedad de Beck para evaluar los niveles de ansiedad. Luego del procesamiento de datos a través del programa estadístico SPSS se procedió aplicar la prueba no paramétrica de correlación de rangos de Spearman, lo que permitió encontrar los resultados de correlación entre las variables.

Objetivos Específicos

- Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología Clínica y Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

A través de la aplicación del Inventario SISCO se identificó el nivel de estrés académico, el cual al ser procesado nos proporciona tres tipos de resultados entre los cuales están los niveles leve, moderado y profundo estrés académico,

- Evaluar los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología Clínica y Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

Los niveles de ansiedad se identificaron a través de la aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), que aportan cuatro tipos de niveles que están conformados por nivel de ansiedad mínimo, leve, moderado y grave.

- Comparar las medias de las puntuaciones de estrés académico entre estudiantes de la carrera de Psicología Clínica y Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

Para cumplir con este objetivo se procesaron los datos de la aplicación del inventario de SISCO de estrés académico en el programa de análisis estadístico SPSS, donde se aplicó la prueba t para muestras no pareadas entre la media de estrés académico y la de ansiedad, la cual arrojó el nivel de significancia entre carreras.

Capítulo II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Técnicas e instrumentos

Se diseñó y aplicó una encuesta sociodemográfica en *Google Forms*, en la cual se abarcan preguntas como el género, la edad, rendimiento académico del semestre anterior, si se encuentra trabajando, el número de integrantes de la familia, estado civil y si tiene hijos. Además, esta información nos permitió describir a la muestra de estudio.

A continuación, se especifican los instrumentos empleados de forma digital para la evaluación de las variables de estudio:

Reactivo de Estrés Académico

Nombre instrumento: Inventario SISCO de estrés académico

Autor original: Barraza Martínez Macías

Descripción: El inventario está conformado por 31 ítems que se encuentran divididos de la siguiente forma:

- En la primera pregunta encontramos un reactivo con respuesta de si o no que permite establecer si el evaluado es apto o no para responder el inventario.
- El segundo ítem está conformado por una escala likert que varía del 1 al 5 donde cinco es demasiado y uno escaso.
- El siguiente ítem está conformado por 8 ítems que refieren preguntas para identificar el nivel de estrés académico presente, el tipo de escala está constituido por cinco valores (1=nunca, 2=rara vez, 3=algunas veces, 4=casi siempre y 5=siempre).
- Además, hay 15 ítems conformados por la siguiente escala likert 1=nunca, 2=rara vez, 3=algunas veces, 4=casi siempre y 5=siempre, estos están relacionados a reacciones a los estresores y síntomas presentes.

- Así mismo, los seis últimos ítems se utiliza la misma escala like preguntas referentes a las posibles estrategias para afrontar el estrés académico.

Forma de aplicación: Individual o grupal

Tiempo de aplicación: 10 - 15 minutos aproximadamente

Confiabilidad: Alfa de Cronbach de 0.90 (Barraza-Macías, 2007).

Reactivo de Ansiedad

Nombre del instrumento: Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

Autor original: Aaron Beck

Autor versión Adaptada: Jesús Sanz, Frédérique Vallar, Elena de la Guía y Ana Hernández

Descripción: Esta conformado por 21 ítems conformados por una escala likert de cuatro valores que refieren 0= en absoluto, 1= levemente, 2=moderadamente y 3= severamente. Los ítems se relacionan a preguntas que miden sintomatología somática y-cognitiva afectiva para medir el estado ansioso de la persona.

Forma de aplicación: Individual y Colectiva

Tiempo de aplicación: Entre 10 y 15 minutos aproximadamente

Confiabilidad: Alfa de Cronbach 0,90 (Díaz-Barriga & Rangel, 2019).

2.2 Métodos

Metodología

El presente estudio es de enfoque cuantitativo debido a que se realizará una recolección de datos y comprobación con resultados numéricos de las variables ansiedad y estrés académico por medio de instrumentos como el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y el Inventario SISCO de estrés académico. Es de corte transversal ya que se aplicó los test por única vez. El diseño de la investigación es no experimental porque no existe manipulación de las variables y es de tipo correlacional

puesto que el objetivo es determinar si existe correlación entre las variables mencionadas.

Pregunta de investigación

¿Existe relación entre los niveles de ansiedad y los niveles de estrés académico en los estudiantes de las carreras de Psicología Clínica y Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato?

Hipótesis

Hipótesis Alternativa.

La Ansiedad se relaciona con los niveles de estrés académico en los estudiantes de las carreras de Psicología Clínica y Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

Hipótesis Nula.

La Ansiedad no se relaciona con los niveles de estrés académico en los estudiantes de las carreras de Psicología Clínica y Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

Operacionalización de variables

Tabla 1.

Operacionalización de variables

Variable	Concepto	Dimensiones	Instrumento
Ansiedad	La ansiedad es un estado de alerta que se presenta en circunstancias que se consideran peligrosas. Dichas situaciones ponen el organismo en alerta por lo que el cerebro da respuestas adecuadas para afrontar dicha situación, existen algunas acciones que se dan de manera automática cuando se presenta un riesgo (Navarro, 2003).	Nivel mínimo-0-7 Nivel leve 8-15 Nivel moderado 16-25 Nivel grave 26-63	Escala de Ansiedad de Beck Confiabilidad: Alfa de Cronbach de 0,90 (Díaz-Barriga & Rangel, 2019).

Nota: Esta tabla corresponde a operacionalización de la variable ansiedad. Fuente: Elaboración propia

Continuación tabla 1

Operacionalización de variables

Variable	Concepto	Dimensiones	Instrumento
Estrés Académico	<p>El estrés académico es de desarrollo psicológico por lo que se lo puede definir como el momento cuando el alumno se ve sometido a varias exigencias académicas generando inestabilidad tanto física como emocional, además se puede diferenciar tres etapas:</p> <p>La primera refiere que el estudiante está sujetado a varias exigencias convirtiéndose estos en estresores.</p> <p>En la segunda los estresores causan desequilibrio ante circunstancias de presión que desencadenan varios síntomas como insomnio o problemas para concentrarse. Finalmente, el tercer momento se refiere a las reacciones de afrontamiento ante los agentes estresores (Macías, 2008).</p>	<p>Leve estrés académico 0-33</p> <p>Moderado estrés académico 34-66</p> <p>Profundo estrés académico 67-100</p>	<p>Inventario de SISCO</p> <p>Confiability: Alfa de Cronbach de 0,90 (Barraza-Macías, 2007).</p>

Nota: Esta tabla corresponde a operacionalización de la variable estrés académico. Fuente: Elaboración propia

Selección del área o ámbito de estudio

- Tungurahua
- Ambato
- Universidad Técnica de Ambato
- Facultad de Ciencias de la Salud
- Carreras de Psicología Clínica y Enfermería

Muestra

La presente investigación se realizó en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, específicamente de las carreras de Psicología Clínica y Enfermería. El tipo de muestreo fue por conveniencia debido a la posibilidad de acceso al lugar y a la predisposición de los estudiantes a participar en dicho estudio. Luego de verificar los criterios de inclusión y exclusión, la muestra estuvo conformada por 167 estudiantes de los cuales 68 estudiantes pertenecen a la Carrera de Psicología Clínica y 99 estudiantes a la carrera de Enfermería.

Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de inclusión

- Estudiantes que pertenezcan a los tres últimos semestres de las carreras de psicología clínica y enfermería en el periodo Abril-Septiembre 2022.
- Estudiantes que hayan firmado el consentimiento informado.
- Que hayan completado los reactivos aplicados.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que tengan diagnosticado un trastorno de ansiedad.
- Estudiantes que respondan de manera negativa a la pregunta principal del Inventario de SISCO

Procedimiento

La presente investigación se desarrolló en el siguiente orden:

1. Aprobación de la solicitud de modalidad de titulación
2. Presentación del perfil para el trabajo de integración curricular.
3. Aprobación del perfil para el trabajo de integración curricular.
4. Desarrollo del trabajo de integración curricular.

5. Elaboración de la contextualización de los problemas estrés y ansiedad
6. Elaboración del estado del arte
7. Elaboración del Marco teórico
8. Descripción de la metodología utilizada, la muestra y los criterios de inclusión y exclusión.
9. Digitalización de los reactivos tanto de estrés académico como de ansiedad en la plataforma de *Google Forms*.
10. Aplicación del Inventario de SISCO Y EL inventario de ansiedad de Beck (BAI), esto se realizó mediante el envío de enlaces a los presidentes de los cursos evaluados.
11. Tabulación y calificación de los datos obtenidos a través del software Excel.
12. Tabulación y aplicación de pruebas estadísticas a través del programa SPSS.
13. Análisis e interpretación de los resultados extraídos.
14. Verificación de la hipótesis alternativa a través del estadístico de correlación de rangos de Spearman.
15. Elaboración de la discusión contrastando los resultados obtenidos con investigaciones del estado del arte.
16. Elaboración de las conclusiones y recomendaciones.
17. Adjuntar los anexos utilizados durante la investigación.

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

A continuación, se realiza el análisis y discusión de los resultados obtenidos de la aplicación del Inventario de SISCO de estrés académico y el Inventario de Ansiedad de Beck. Inicialmente se describen las características demográficas de la muestra de la población. Posteriormente se describen los resultados obtenidos de la evaluación del nivel de estrés académico, la ansiedad y la comparación de medias de estrés académico por carreras. Finalmente se realiza un análisis correlacional entre el estrés académico y la ansiedad.

3.1.1 Análisis de datos sociodemográficos

En la tabla 2 se describen los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta sociodemográfica en cuanto al género.

Tabla 2.

Descripción de la muestra según el género

Género	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Masculino	27	16,2%	16,2%	16,2%
Femenino	140	83,8%	83,8%	100,0%
Total	167	100,0	100,0%	

Fuente: Elaboración propia

En la muestra seleccionada de los estudiantes de las carreras de Psicología Clínica y Enfermedad las mujeres representan un 83,8% y los hombres un 16,2% del total de los encuestados.

En la tabla 3 se describen los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta sociodemográfica en cuanto al rango de edad.

Tabla 3.*Descripción de la muestra según el rango de edad*

Rango de edad (a)	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
18-20	28	16,8%	16,8%	16,8%
21-23	123	73,7%	73,7%	90,4%
24-26	11	6,6%	6,6%	97,0%
27-29	4	2,4%	2,4%	99,4%
30-32	1	0,6%	0,6%	100,0%
Total	167	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

La muestra está formada en su mayoría de estudiantes que se encuentran en un rango de edad de 21 a 23 años representando a un 73,7%. Minoritariamente se encuentran estudiantes con rangos de edad de 18 a 20 años, 24 a 26, 27 a 29 y 30 a 32, con un 16,8%, 6,6%, 2,4% y 0,6% respectivamente.

En la tabla 4 se describe los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta sociodemográfica en cuanto a la carrera a la que pertenecen los estudiantes.

Tabla 4.*Descripción de la muestra según la carrera*

Carrera	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Psicología clínica	68	40,7%	40,7%	40,7%
Enfermería	99	59,3%	59,3%	100,0%
Total	167	100,0%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia

Del número total de encuestados (167 estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud), se puede observar que un 59,3% pertenece a la carrera de Enfermería y un 40,7% de estudiantes de Psicología Clínica.

En la tabla 5 se describen los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta sociodemográfica en cuanto a la situación laboral de los estudiantes.

Tabla 5.

Descripción de la muestra según la situación laboral

Situación laboral	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	138	82,6	82,6	82,6
Si	29	17,4	17,4	100,0
Total	167	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Se observa que de los 167 encuestados, actualmente el 82,6% de los estudiantes no trabaja, mientras que el 17,4% sí trabaja.

3.1.2 Análisis de los resultados del Inventario SISCO de estrés académico

Se procede a describir cualitativamente los resultados de la evaluación de los niveles de estrés académico en la muestra (Tabla 6) y según la carrera (Tabla 7).

Tabla 6.

Descripción cualitativa de los niveles de estrés académico

Nivel de estrés académico	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Moderado	19	11,4%	11,4%	11,4%
Profundo	148	88,6%	88,6%	100,0%
Total	167	100,0%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia

De los 167 estudiantes evaluados, se observa que el nivel de estrés académico profundo es que está presente en la mayor parte de la muestra con un 88,6%, seguido del nivel de estrés académico moderado con 11,4%.

Discusión: Dentro de los hallazgos basados en el inventario SISCO que mide el estrés académico, se logró detectar que la mayor parte de los evaluados muestran un nivel profundo (88,6%), y más de la décima parte un nivel de estrés moderado, este hallazgo presenta convergencia con los resultados propuestos por **Estrada et al. (2021)**, quienes encontraron niveles altos en la evaluación de estrés académico, siendo en la actualidad una de las causas desencadenantes el cambio de clases virtuales a presenciales. Cabe mencionar que los participantes en ambas investigaciones fueron

universitarios que han vivenciado la misma condición del cambio de modalidades de clases. Del mismo modo, existe convergencia en los resultados propuestos por **Otero et al. (2020)** en su estudio a universitarios de medicina de la facultad de salud, sus resultados aludieron que la mitad de los estudiantes se muestran preocupados por lo que presentaron niveles de estrés profundos, también mencionaron que los estudiantes al momento de rendir evaluaciones presentaron ansiedad y menor necesidad de comer debido a las situaciones por las que estaban pasando.

Por otro lado, se determina divergencia en los hallazgos mencionados, debido a que **Ruiz y Navarro (2021)** en su estudio aplicado a estudiantes de distintas universidades de Perú refieren resultados contrarios puesto que se obtuvieron índices bajos en el nivel alto de estrés académico e índices predominantes de nivel regular de estrés en más de la mitad de los estudiantes. Además, encontraron que los estresores más frecuentes fueron: demasiadas tareas, evaluaciones de clase y el tiempo que se da para realizarlas.

Tabla 7.

Descripción cualitativa de los niveles de estrés académico según la carrera

	Nivel de estrés		Total	
	Moderado (%)	Profundo (%)		
Carrera	Psicología	7 (10,3%)	61 (89,7%)	68 (100%)
	Clínica			
	Enfermería	12 (12,1%)	87 (87,9%)	99 (100%)

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la carrera, se observa que en Psicología Clínica el nivel de estrés académico profundo representa el 89,7%, mientras que el nivel moderado un 10,3%. En la carrera de enfermería el nivel moderado está presente en 12,1% y el nivel profundo en 87,9%.

Discusión: Los resultados se corroboran con **Macías et al. (2019)** quienes encontraron altos niveles de estrés académico en una carrera de Ciencias de Salud, también se reportó que los síntomas que aparecen con más frecuencia son problemas para dormir y preocupación excesiva; y los menos frecuentes problemas de digestión y aislamiento. Este hallazgo apoya la evidencia de esta investigación, debido a que el nivel de estrés académico predominante en los universitarios tanto de la carrera de

psicología clínica como de enfermería es un nivel profundo en la mayoría población seguido de un nivel moderado. Dentro de este hallazgo en estudiantes de la carrera de enfermería se encontraron estudios relacionados como es el de **Quiliano et al. (2020)** que tras estudiar el nivel de estrés académico obtuvieron niveles altos de la variable estudiada lo que ha afectado el aprendizaje y el rendimiento académico de los universitarios. En la misma línea con **Ramos et al. (2019)** reportaron niveles de estrés académicos que varían de moderado a profundo en estudiantes mexicanos de la carrera de enfermería, por lo que determinaron la relación de la presencia de dichos niveles con factores como evaluaciones de docentes y mayor necesidad de dormir.

Por otro lado, los resultados obtenidos en cuanto al nivel de estrés académico en la carrera de psicología clínica se pueden diferenciar con los de **Sánchez (2018)** quien encontró que la mayoría de los estudiantes de psicología clínica presentaban con mayor predominancia un nivel moderado al contrario de este estudio donde se presenta a mayor media un nivel de estrés profundo.

3.1.3 Análisis de los resultados del Inventario de Ansiedad de Beck

Se procede a describir cualitativamente los resultados de la evaluación de los niveles de ansiedad en la muestra (Tabla 8) y según la carrera (Tabla 9).

Tabla 8.

Descripción cualitativa de los niveles de ansiedad

Nivel de ansiedad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Mínimo	13	7,8%	7,8%	7,8%
Leve	41	24,6%	24,6%	32,3%
Moderado	54	32,3%	32,3%	64,7%
Grave	59	35,3%	35,3%	100,0%
Total	167	100,0%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia

De los 167 estudiantes evaluados, se observa que el nivel de ansiedad mínimo está presente en el 7,8%, seguido del nivel leve (24,6%), moderado (32,3%) y grave (35,3%).

Discusión: Uno de los objetivos de la investigación fue evaluar el nivel de ansiedad de los estudiantes universitarios de las carreras de psicología clínica y enfermería. Para cumplir con este propósito se utilizó el inventario de ansiedad de Beck, donde se obtuvo que el nivel de ansiedad de los estudiantes es grave, seguido por un nivel moderado; estos resultados van en la línea de **Asif et al. (2020)** quienes reportaron en su estudio realizado en universitarios índices de niveles altos de ansiedad. Además, la edad, el nivel de escolaridad y empleo de los padres son factores sociodemográficos que influyeron en el aumento de los niveles de los trastornos emocionales. Asimismo, los hallazgos obtenidos se asemejan a los planteados por **Mohamad et al. (2021)** donde realizaron una investigación a universitarios de pregrado, y encontraron prevalencia de ansiedad mayoritariamente en mujeres solteras. En la misma línea se reporta los datos obtenidos por **Khoshaim et al. (2020)** quienes refirieron presencia de niveles de ansiedad que varían entre mínimo y máximo, así mismo los factores que se asocian son el sexo y la edad, siendo las mujeres más propensas a padecer este trastorno.

En contraposición a los resultados propuestos, se encuentra la investigación planteada por **Carrillo et al. (2020)** que encontraron que la mayoría de los estudiantes presentaron niveles bajos de ansiedad y muy pocos niveles altos de esta condición. También concluyeron que los estudiantes del ámbito de la Salud son propensos a padecer trastornos de ansiedad debido a la exigencia de horarios tanto de clases como de prácticas. Por el contrario, la presente investigación se encontraron niveles de ansiedad grave en un 35% del total de los estudiantes evaluados (psicología clínica y enfermería).

Tabla 9.

Descripción cualitativa de los niveles de ansiedad según la carrera

	Niveles de Ansiedad				Total
	Mínimo	Leve	Moderado	Grave	
Carrera					
Psicología Clínica	5 (7,5%)	19 (28,1%)	20 (29,1%)	24 (35,3%)	68 (100%)
Enfermería	8 (8,08%)	22 (22,22%)	34 (34,34%)	35 (35,35%)	99(100%)

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la carrera, se observa que en Psicología Clínica el nivel de m representa el 7,5%, el nivel leve un 28,1%, el nivel moderado un 29,1% y el nivel grave un 35,3%. En la carrera de enfermería el nivel mínimo está presente en un 8.08%, el nivel leve 22,22%, el nivel moderado 34,34% y el nivel profundo en un 35,35%.

Discusión: Para cumplir con el propósito, se realizó una descripción de tipo cualitativa en cuanto a los niveles de ansiedad según la carrera, respecto a esto es relevante destacar como hallazgo que se encontró un nivel grave tanto en los estudiantes de psicología clínica como los de enfermería. Estos resultados se oponen a los hallazgos de la investigación realizada por **Jiménez et al. (2021)** a estudiantes de carreras relacionadas con la salud, quienes señalaron que los participantes presentaron niveles bajos de ansiedad, sin embargo, aquellos estudiantes más jóvenes padecieron altos niveles de ansiedad como los que tenían algún familiar contagiado de coronavirus.

Del mismo modo, existe divergencia en los hallazgos propuestos por **Sánchez y Talavera (2021)** quienes evaluaron la ansiedad en estudiantes de enfermería, reportando que en general los estudiantes no presentaban ansiedad, y que, menos de la mitad de estos presentaba niveles que variaban entre mínimo a moderado. Por otro lado, en relación con la carrera de psicología clínica, **García et al. (2021)** plantearon que la mayoría de los estudiantes mostraron un nivel de ansiedad entre leve y moderado, también mencionaron que un factor disparador en el aumento de los altos niveles de ansiedad es el nivel socioeconómico del estudiante.

3.1.4 Comparación de las medias de las puntuaciones de estrés académico según la carrera

A continuación, en la tabla 10 se observan las puntuaciones de las medias del nivel de estrés académico según la carrera, además, para determinar si existe diferencias de puntuación significativas con la tabla 11 se aplica una prueba *t* para muestras independientes.

Tabla 10.*Medias de puntuación de estrés académico según la carrera*

	Carrera	N	Media	Desv. típ.	Error típ. de la media
Estrés académico	Psicología clínica	68	83,57	13,927	1,689
	Enfermería	99	84,34	16,123	1,620

Fuente: Elaboración propia

Tabla 11.*Comparación de Estrés Académico según la carrera*

	Prueba T para la igualdad de medias					
	T	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia Inferior Superior
No se han asumido varianzas iguales	-,329	156,477	,743	-,770	2,340	-5,393 3,853

Fuente: Elaboración propia

Al tratarse de dos muestras independientes (carrera de Psicología Clínica y Enfermería), y cumpliendo los supuestos: (1) no presencia de valores atípicos, (2) distribución normal de los datos, (3) independencia de las puntuaciones y (4) homocedasticidad (**Hernández et al., 2014**) se utilizó la prueba *t* para muestras no pareadas. Los resultados indican que no hay diferencias estadísticamente significativas ($t = -,329$, $gl = 156,477$, $p > 0,050$) entre la media del nivel de estrés académico de Psicología Clínica ($M = 83,57$) y Enfermería ($M = 84,34$). De tal manera se determina que el nivel de estrés académico no se diferencia por la carrera a la que pertenecen los estudiantes.

Discusión: Posterior al análisis, se determinó que no existe diferencia en los niveles de estrés académico entre las carreras de psicología clínica y enfermería, estos resultados convergen con el estudio realizado en el Instituto de Tecnología Superior en la ciudad de Guayaquil propuesto por **Herrera-López et al., (2018)** donde evaluaron los niveles de estrés académico en estudiantes de diferentes carreras de

tecnología y obtuvieron que un nivel medio de estrés incidía con mayor frecuencia en estudiantes mujeres, además de referir que la causa más frecuente es la cantidad excesiva de tareas. Por el contrario, en la investigación propuesta por **Silva-Ramos et al., (2020)** se observa que el estrés está presente en los estudiantes debido a que los estresores se encuentran por arriba del punto medio de la escala. En esta investigación se encontró una asociación significativa entre el nivel de estrés y el programa de estudio que cursan los estudiantes, esto quiere decir, que se observa en los estudiantes de enfermería presentan un nivel porcentual más elevado que los estudiantes de ingeniería en nanotecnología y licenciatura en Genómica.

3.2 Verificación de hipótesis

Seguidamente, se aplican las pruebas de normalidad (tabla 12) de los resultados obtenidos en el nivel de estrés académico y el nivel de ansiedad para determinar el uso de pruebas paramétricas o no paramétricas en el análisis de correlación descrito en la tabla 13.

Tabla 12.

Prueba de normalidad de variables

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
o			
Ansiedad	,090	167	,002
Estrés Académico	,056	167	,200*

Fuente: Elaboración propia

Al tratarse de un estudio que evaluó a un total de 167 participantes, **Cea (2012)** refiere aplicar la prueba de Kolmogorov – Smirnov para determinar la distribución normal de los datos. Los resultados reportan que hay una distribución normal en los datos obtenidos de estrés académico ($p > 0.05$, $p = ,200$), no obstante, el supuesto de normalidad no se cumple en los niveles de ansiedad ($p = ,002$).

Tabla 13.

Correlación de variables

Correlación de rangos de Spearman		Ansiedad
Estrés Académico	Coefficiente de correlación	,650**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	167

Nota: **. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

Tras observar que no se cumple el supuesto de normalidad en una de las dos variables (nivel de ansiedad), se procedió a realizar la prueba no paramétrica de correlación de rangos de Spearman. Los resultados muestran que existe correlación moderada fuerte directa ($R=,650$) con un nivel de significancia de 0,001 ($p=0,000$). Lo que determina que, a mayor nivel de estrés académico, mayor nivel de ansiedad en estudiantes de las carreras de Psicología Clínica y Enfermería.

Discusión: Finalmente, para cumplir con este propósito se realizó una correlación de las variables estrés académico y ansiedad, respecto a esto, el resultado que se encontró fue que existe relación entre la ansiedad y el estrés académico. Se obtuvieron investigaciones que coinciden con los resultados como la de **Durbas et al. (2021)** donde manifiestan que el estrés y ansiedad se ven relacionados ($p < 0,001$), por lo que mencionan que si los niveles de ansiedad eran altos los de estrés también aumentaban; debido a la pandemia y los factores asociados a la presencia de estos trastornos como la muerte de un familiar y el semestre en el que se encontraba. A su vez, convergen los a los hallazgos de la investigación propuesta por **Puig et al. (2020)** quienes reportaron relación entre las variables depresión, ansiedad y estrés académico; además, se encontró que la mayor causa de la ansiedad y estrés se presenta cuando el estudiante está sometido a exámenes. Asimismo, existe una semejanza evidente entre los resultados que propone **Asfaw et al. (2020)** donde encontraron que existe relación entre los altos niveles de estrés y ansiedad como con los altos niveles de consumo de sustancias como el alcohol y tabaco, también los autores manifestaron que uno de los

factores predisponentes para un alto nivel de ansiedad era la falta de apoyo s mientras que para el estrés fue vivir lejos del campus universitario.

Igualmente, **Chan y Sun (2021)** pretendieron relacionar las creencias irracionales con los niveles de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios chinos, y determinaron que, a mayor nivel de creencias irracionales, mayor propensión a padecer trastornos emocionales. Estudiantes hombres y con baja estabilidad económica fueron quienes presentaron mayor vulnerabilidad a padecer estos trastornos. De forma similar en el estudio de **Sánchez y Talavera (2021)** correlacionaron el estrés y ansiedad en estudiantes de una universidad de Arequipa. En relación con el estrés los autores obtuvieron como resultados que el 73,7% de los estudiantes presentaban este trastorno. En cuanto a la ansiedad, la mayor parte de la población de estudio no presentaba niveles elevados, seguido de una ansiedad que variaba de mínimo a moderado. Además, concluyeron que ambas variables se correlacionan significativamente ($p < 0,001$).

Otro hallazgo que va en la misma línea a los resultados encontrados el de **Hamaideh (2018)** quien pretendió encontrar la prevalencia de niveles de estrés y ansiedad, junto a la alexitimia y depresión en estudiantes de la universidad Hachemita. Se encontró que el estrés tuvo puntuaciones más significativas a diferencia de la alexitimia, ansiedad y depresión, todas estas variables incidieron con más frecuencia en las mujeres, además de afectar el ámbito familiar y académico

Por otro lado, estudios como los de **Aghajani et al. (2021)** se contraponen a la presencia de relación entre ansiedad y estrés académico. Dichos autores encontraron que no existe una relación significativa entre las variables antes mencionadas, sin embargo, el estrés se presenta más en mujeres y se relaciona con la disminución de concentración, también se evidenció que los estilos de vida y el género no influyen en el contexto académico.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

-Con respecto al objetivo general, se concluyó por medio de un análisis estadístico que existe correlación positiva entre la ansiedad y el estrés académico en universitarios, es decir que a mayor nivel de estrés académico también hay mayor nivel de ansiedad tanto en estudiantes de la carrera de Psicología Clínica como de Enfermería.

-Se logró identificar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios por medio de la aplicación del Inventario SISCO, encontrando que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel profundo de estrés académico siendo este incidente en el 88,6% de toda la población, seguido del nivel estrés académico moderado con 11.4%, además se pudo evidenciar que ninguno de los estudiantes que participó en el estudio presentó niveles de estrés bajos.

-En cuanto al nivel de ansiedad los resultados mostraron que de todos los estudiantes evaluados el 35,3% presentan un nivel de ansiedad grave, seguido del 32,3% con un nivel moderado y el 24.6% mostró un nivel leve, también se observó que el 7,8% de los estudiantes presentó un nivel mínimo de ansiedad siendo este el menos frecuente. Así mismo los resultados referentes a los niveles de ansiedad según la carrera, mostraron que los estudiantes de psicología clínica presentan niveles de ansiedad que varían entre leve, moderado y grave, siendo el nivel grave el más incidente en 24 estudiantes. También en la carrera de enfermería, se observó que los niveles varían entre moderado y grave, sin embargo, al igual que en la carrera de psicología clínica el nivel que prevalece en su mayoría es el grave que está presente en el mismo número de estudiantes.

-Al comparar los niveles de estrés académico según la carrera se concluyó que no existen diferencias estadísticas significativas. Por esto se determina que el nivel de estrés académico no se diferencia por la carrera a la que pertenecen los estudiantes.

4.2 Recomendaciones

-Es recomendable realizar programas de prevención e intervención a nivel psicológico tanto para reducir los niveles de ansiedad como de estrés académico debido a que se encontró que está presente en la mayor parte de estudiantes.

- Implementar psicoeducación referente a estrategias de afrontamiento para que cuando los estudiantes presenten momentos ansiosos o estresantes, éstos puedan tener los recursos necesarios para poder combatir dichas situaciones sin dejar que afecte su entorno académico por completo.

-Se recomienda la aplicación de este estudio en otras facultades para identificar si los altos índices de estrés académico y ansiedad son un problema global a nivel de estudiantes universitarios.

-Se sugiere informar a las autoridades pertinentes, los resultados obtenidos sobre estrés académico y ansiedad y proponer planes de intervención tanto grupales como individuales.

MATERIALES DE REFERENCIA

Referencias bibliográficas

- *Aghajani-Liasi, G., Mahdi Nejad, S., Sami, N., Khakpour, S., & Ghorbani Yekta, B. (2021). The prevalence of educational burnout, depression, anxiety, and stress among medical students of the Islamic Azad University in Tehran, Iran. *BMC Medical Education*, 21(1), 471. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02874-7>
- *Al Battashi, N., Al Omari, O., Sawalha, M., Al Maktoumi, S., Alsuleitini, A., & Al Qadire, M. (2021). The Relationship Between Smartphone Use, Insomnia, Stress, and Anxiety Among University Students: A Cross-Sectional Study. *Clinical Nursing Research*, 30(6), 734-740. <https://doi.org/10.1177/1054773820983161>
- *Arbues, R., Martinez, B., Granda, J., Serrano, E., Garcia, B., Vela, R., Gorrero, S., & Saez, M. (2020, febrero 4). *Eating behavior and its relationship with stress, anxiety, depression, and insomnia in university students-Web of Science Core Collection*. <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000508594500017>
- Arribas Juan. (2013). *Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería: Toward a Causal Model of the Dimensions of Academic Stress in Nursing Students*. Ministerio de Educación.
- *Asfaw, H., Fekadu, G., Tariku, M., & Oljira, A. (2020). Anxiety and Stress Among Undergraduate Medical Students of Haramaya University, Eastern Ethiopia. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 17, 139-146. <https://doi.org/10.2147/NDT.S290879>

- *Asif, S., Muddassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Freq
of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan Journal
of Medical Sciences*, 36(5), Article 5. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873>
- Barraza-Macías, A. (2007). El Inventario SISCO del Estrés Académico. *Investigación
Educativa Duranguense*, ISSN 2007-039X, N°. 7, 2007, pags. 90-93.
- Beck, A. T. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclée De
Brouwer.
- Carrillo, J., Mendiburu Zavala, C. E., López Ugalde, A. C., Moisés Hernández, J. F.,
Carrillo Mendiburu, J., Mendiburu Zavala, C. E., López Ugalde, A. C., &
Moisés Hernández, J. F. (2020). Niveles de ansiedad y disfunción
temporomandibular en médicos residentes del Hospital General Dr. Eduardo
Liceaga, de México. *Correo Científico Médico*, 24(1), 53-72.
- Cea, Á. (2012). *Fundamentos y aplicaciones en metodología de la investigación
cuantitativa*. Editorial Síntesis. [https://nubereader-
pdf.odilotk.es/#/b88a9e1605fe4c2fa030e3f139258bdd/b7734d87fa81a380a55
68be8df82af6a88bfb1110e512dd14648dcc8988df552](https://nubereader-pdf.odilotk.es/#/b88a9e1605fe4c2fa030e3f139258bdd/b7734d87fa81a380a5568be8df82af6a88bfb1110e512dd14648dcc8988df552)
- CEPAL. (2021). *Encuesta de las Naciones Unidas sobre Juventudes de América
Latina y el Caribe dentro del Contexto de la Pandemia del COVID-19* (p. 62).
https://lac.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/s2100285_es.pdf
- *Chan, H. W. Q., & Sun, C. F. R. (2021). Irrational beliefs, depression, anxiety, and
stress among university students in Hong Kong. *Journal of American College
Health*, 69(8), 827-841. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1710516>
- *Clark, D. A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: Ciencia y
práctica*. Editorial Desclée de Brouwer. <https://elibro.net/es/ereader/uta/47977>

- *Clark, D. A., Beck, A. T., & Moreno Carrillo, B. (2016a). *Manual práctico p
ansiedad y las preocupaciones: La solución cognitiva conductual (2a. ed.)*.
Editorial Desclée de Brouwer.
<https://elibro.net/es/ereader/uta/127905?page=41>
- *Clark, D. A., Beck, A. T., & Moreno Carrillo, B. (2016b). *Manual práctico para la
ansiedad y las preocupaciones: La solución cognitiva conductual (2a. ed.)*.
Editorial Desclée de Brouwer. <https://elibro.net/es/ereader/uta/127905>
- *Cólica, P. R. (2010). *Estrés laboral y bournout: El síndrome de estrés de los call
center*. Editorial Brujas. <https://elibro.net/es/ereader/uta/85373?page=21>
- Collazo, C. A. R., & Rodríguez, Y. H. (2011). *EL ESTRÉS ACADÉMICO: UNA
REVISIÓN CRÍTICA DEL CONCEPTO DESDE LAS CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN*. 14.
- Díaz-Barriga, C. G., & Rangel, A. L. G.-C. (2019). Propiedades psicométricas del
Inventario de Ansiedad de Beck en adultos asmáticos mexicanos. *Psicología y
Salud*, 29(1), 5-16. <https://doi.org/10.25009/pys.v29i1.2563>
- *Durbas, A., Karaman, H., Solman, C. H., Kaygisiz, N., & Ersoy, Ö. (2021). Anxiety
and Stress Levels Associated With COVID-19 Pandemic of University
Students in Turkey: A Year After the Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12.
<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsy.2021.731348>
- Escobar, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. de
los A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Atlante
Cuadernos de Educación y Desarrollo*, agosto.
[https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-
academico.html?fb_comment_id=1881566745289288_4030013307111277](https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html?fb_comment_id=1881566745289288_4030013307111277)

- Estrada, E. G., Mamani Roque, M., Gallegos Ramos, N. A., Mamani Uchasara, & Zuloaga Araoz, M. C. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *AVFT – Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), Article 1. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/22351
- GALLUP. (2021). *Global Emotions Report—Gallup*. <https://www.gallup.com/analytics/349280/gallup-global-emotions-report.aspx>
- García Liliana, Pacheco Luz, Perez Gabriela, Tuz Miguel, & Estrada Sinuhé. (2021). *PREVALENCIA DEL BINOMIO ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN HOMBRES Y MUJERES ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA*. 9(25). <http://www.integracion-academica.org/attachments/article/293/Revista%20Integracion%20Academica%20en%20Psicologia%20V9N25.pdf#page=48>
- García, N. B., & Zea, R. M. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82.
- Gil-Tapia, L., & Botello-Príncipe, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 3(2), 89-96. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>
- *Hakim, R. F., Alrahmani, D. A., Ahmed, D. M., Alharthi, N. A., Fida, A. R., & Al-Raddadi, R. M. (2021). Association of body dysmorphic disorder with anxiety, depression, and stress among university students. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 16(5), 689-694. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2021.05.008>

- *Hamaideh, S. H. (2018). Alexithymia among Jordanian university students: Its prevalence and correlates with depression, anxiety, stress, and demographics. *Perspectives in Psychiatric Care, 54*(2), 274-280.
<https://doi.org/10.1111/ppc.12234>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta).
- *Herrera-López, P. S., Gallegos-Luna, R. M., & Silva, L. A. Á. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas, 28*, 193-209.
- *Jiménez-Puig, E., Pérez-Leiva, B. D., González-Cruz, R., Jiménez-Puig, E., Pérez-Leiva, B. D., & González-Cruz, R. (2021). Ansiedad y miedo a la COVID-19 en estudiantes investigadores del poblado de Falcón, Villa Clara. *Medicentro Electrónica, 25*(4), 621-637.
- *Khoshaim, H. B., Al-Sukayt, A., Chinna, K., Nurunnabi, M., Sundarasan, S., Kamaludin, K., Baloch, G. M., & Hossain, S. F. A. (2020). Anxiety Level of University Students During COVID-19 in Saudi Arabia. *Frontiers in Psychiatry, 11*. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsy.2020.579750>
- Macías, A. B. (2006). *UN MODELO CONCEPTUAL PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO. 9*(3), 20.
- *Macías, A. B. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana, 26*(2), 270-289.
- Macías, A. B., García, L. A. G., Madero, A. G., & León, F. C. de. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología, 6*(1), 12-26.

- *Méndez, A. (2020). *Cómo aliviar nuestro* €
<https://elibro.net/es/ereader/uta/215594>
- *Mohamad, N. E., Sidik, S. M., Akhtari-Zavare, M., & Gani, N. A. (2021). The prevalence risk of anxiety and its associated factors among university students in Malaysia: A national cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10440-5>
- *Moreno, P. (2008). *Superar la ansiedad y el miedo: Un programa paso a paso (8a. ed.)*. Editorial Desclée de Brouwer. <https://elibro.net/es/ereader/uta/47660?page=1>
- MSP. (2021). *Profesionales se capacitaron en salud mental – Ministerio de Salud Pública*. <https://www.salud.gob.ec/330-profesionales-capacitaron-salud-mental-ecuador/>
- *Muñoz Gacto, P. (2019). *¡Guerra al estrés! Recupera el control: Tu plan de acción*. <https://elibro.net/es/ereader/uta/131013>
- OMS. (2015). *El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica*. World Bank. <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>
- OMS. (2017, febrero 20). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. *Confederación Salud Mental España*. <https://consaludmental.org/centro-documentacion/depression-mental-disorders-oms/>
- ONU. (2020). *Informe de políticas: La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental*. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_spanish.pdf

- ONU. (2022, marzo 2). *La pandemia de COVID-19 dispara la depresión y la ansiedad*. Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2022/03/1504932>
- OPS. (2014). *Salud Mental—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- OPS. (2015). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
- OPS. (2020). *Salud Mental Perfil del País- Ecuador—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*. <https://www.paho.org/es/documentos/salud-mental-perfil-pais-ecuador>
- *Orlandini, A. (2001). *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. FCE - Fondo de Cultura Económica. https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/110564?as_all=estres&as_all_op=unaccent_&as_title_type=BOOK&as_title_type_op=in&prev=as
- *Otero-Marrugo, G., Carriazo-Sampayo, G., Tamara-Oliver, S., Lepesqueur, M. K. L.-, Torres-Barrios, G., & Castro, N. P. P. (2020). Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. *CES Medicina*, 34(1), 40-52. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.1.4>
- Palacio, O. M., Palacio, A. M., Blanco, Y. O. V., Palacio, M. M., & Roblejo, Y. P. (2016). Estrés académico: Causas y consecuencias. *MULTIMED*, 17(2), Article 2. <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>
- *Plummer, D. M., & Rivas Lorenzo, S. (2016). *Cómo ayudar a los niños a superar el estrés y la ansiedad*. Narcea Ediciones. <https://elibro.net/es/ereader/uta/46147?page=90>

- Pompa-Guajardo, E. G., & Meza-Peña, C. (2017). Ansiedad, Estrés y Obesidad en una muestra de adolescentes de México Anxiety, Stress and Obesity in a sample of adolescents in Mexico. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.aeom>
- Puig-Lagunes, Á. A., Vargas-Álvarez, J. E., Salinas Méndez, L. E., Ricaño Santos, K. A., & Puig Nolasco, Á. (2020). Prevalencia de depresión, ansiedad y estrés académico entre estudiantes de medicina, durante distintos periodos de estrés. *Atención Familiar*, 27(4), 165-171.
- *Quiliano-Navarro, M., Quiliano Navarro, M., Quiliano Navarro, M., & Quiliano Navarro, M. (2020). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. *Ciencia y enfermería*, 26. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>
- Ramos, M. F. S., Cocotle, J. J. L., Cruz, O. S. de la, & Angulo, P. G. (2019). Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *RECIEN: Revista Científica de Enfermería (España)*, 18, 25-39.
- *Ramos Ramos, P. (2017). *Inteligencia emocional: Control del estrés (3a. ed.)*. Editorial ICB. <https://elibro.net/es/ereader/uta/106679>
- Reyes, V. P., Amaya, J. A. Á., & Capps, J. W. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139 · 149-139 · 149.
- *Rodríguez Correa, P. (2008). *Ansiedad y sobreactivación: Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio*. Editorial Desclée de Brouwer. <https://elibro.net/es/ereader/uta/47839?page=27>
- *Rojas, E. (2014). *Cómo superar la ansiedad: La obra definitiva para vencer el estrés, las fobias y las obsesiones*. Temas de Hoy.

- Ruiz, R. N. A., & Navarro, E. L. (2021). Estrés académico en los estudiantes de universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 365-376. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238
- Sanchez-Rodríguez, F. T., & Talavera-Talavera, M. F. (2021). Nivel de estrés y ansiedad en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 6(3), Article 3. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2021.63.203>
- *Sánchez-Villena, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka (Asunción, En línea)*. <http://fi-admin.bvsalud.org/document/view/yg3mc>
- * Schlatter-Navarro. (2003). *La ansiedad: Un enemigo sin rostro*. EUNSA. <https://elibro.net/es/ereader/uta/46939?page=1>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
- UNICEF. (2020a). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- UNICEF. (2020b). *La salud mental es determinante para que niños, niñas, adolescentes, familias y comunidades puedan salir adelante*. <https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/la-salud-mental-es-determinante-para-que-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-adolescentes-familias-y>
- *Varios, A. (2013). *Manual de control de estrés*. Editorial CEP, S.L. <https://elibro.net/es/ereader/uta/50696?page=11>

*Vidal-Lacosta, V. (2019). *El estrés laboral: Análisis y prevención*. Prensas
Universidad de Zaragoza. <https://elibro.net/es/ereader/uta/113362>

*Villar, E. B. (2016). *¿Es posible evitar el estrés?: Motivos y estrategias para pasar
de lo urgente a lo importante*. SB Editorial.
<https://elibro.net/es/ereader/uta/77099>

World Vision International. (2020). *ADOLESCENTES DE LATINOAMÉRICA Y
CARIBE ANALIZARÁN EFECTOS Y OPORTUNIDADES DEL COVID-19* |
World Vision. [https://www.worldvision.co/sala-de-prensa/adolescentes-de-
latinoamerica-y-caribe-analizaran-efectos-y-oportunidades-del-covid-19](https://www.worldvision.co/sala-de-prensa/adolescentes-de-latinoamerica-y-caribe-analizaran-efectos-y-oportunidades-del-covid-19)

*→ Investigaciones obtenidas en las bases de la Universidad Técnica de Ambato

ANEXOS

Anexo 1

Consentimiento informado

Por medio de la presente, quisiera solicitarle su consentimiento para que participe en esta investigación que tiene por título: “La ansiedad y su relación con el estrés académico en estudiantes de las carreras de Psicología Clínica y Enfermería.”

El objetivo de esta investigación es: Determinar la relación entre nivel de ansiedad con el nivel de estrés académico en estudiantes Universitarios. Por ello, le pedimos su autorización para participar en este estudio. Se le informa que toda la información que proporcione será anónima. Los datos servirán para dar respuesta a los objetivos propuestos en este estudio. Le informamos que podrá dejar de responder a este cuestionario en el momento que lo desee. Si acepta participar, por favor marque la casilla correspondiente.

Opción de respuesta:

- Acepto ser encuestado

Anexo 2

Encuesta Sociodemográfica

Código

1. Edad (por ejemplo: 18)

.....

2. Género

Masculino

Femenino

Otro

3. Actualmente trabaja

Si

No

4. Cuál fue su Rendimiento Académico del semestre anterior

7 - 8

8.1 - 9

9.1 – 10

5. Número de integrantes de la familia (por ejemplo: 3)

.....

6. Estado civil

Soltero/a

Casado/a

Divorciado/a

Otro

7. Tiene hijos

Si

No

Anexo 3

Inventario SISCO del estrés académico

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 tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

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

Estresores académicos	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi Siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					

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

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

Reacciones físicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

Reacciones psicológicas					
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

Reacciones comportamentales					
Conflictos o tendencia para polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					

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

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____(Especifique)					

Anexo 4

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

	(0) En absoluto	(1) Levemente	(2) Moderadamente	(3) Severamente
1. Torpe o entumecido.				
2. Acalorado.				
3. Con temblor en las piernas.				
4. Incapaz de relajarse				
5. Con temor a que ocurra lo peor				
6. Mareado, o que se le va la cabeza				
7. Con latidos del corazón fuertes y acelerados.				
8. Inestable.				
9. Atemorizado o asustado.				
10. Nervioso.				
11. Con sensación de bloqueo.				
12. Con temblores en las manos				
13. Inquieto, inseguro				
14. Con miedo a perder el control.				
15. Con sensación de ahogo.				
16. Con temor a morir				
17. Con miedo				
18. Con problemas digestivos.				
19. Con desvanecimientos.				
20. Con rubor facial				
21. Con sudores, fríos o calientes				