

ATENCION PSICOSOCIAL A ESTUDIANTES DEL C.E.A.D. J.A.G.
U.N.A.D. BOGOTÁ D.C.

Trabajo de grado para obtener el título de Psicólogo

CRISTIAN ARTURO ÁVILA ACOSTA
CC 80.171.714 DE BOGOTÁ
cristian_6465@hotmail.com
Celular N° 3012731921

ASESORA

MABEL GORETTY CHALA TRUJILLO

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES, ARTES Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
BOGOTÁ. D.C

2015

Introducción

La Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, es una Institución Educativa que ofrece programas profesionales mediante mediaciones virtuales y a distancia. Por ende, tiene como finalidad el mejoramiento continuo de los procesos de aprendizaje y enseñanza, a fin de entregarles a sus estudiantes y docentes aquellos mecanismos teórico-prácticos que fomenten la calidad de vida, el bienestar estudiantil, el desarrollo psicológico, conductual y social.

Estas tradiciones y esfuerzos han llevado a reconocer nuevamente la necesidad de profundizar y desarrollar la institución en el manejo de las problemáticas de los estudiantes, que a partir de las actividades docentes cotidianas, pueden afectar de manera profunda el rendimiento académico y la permanencia en la institución.

La siguiente propuesta busca realizar acompañamiento psicosocial inicialmente a estudiantes de psicología del CEAD JAG, con el fin de identificar posibles factores que puedan afectar su permanencia en la institución. Antes que una acción institucional aislada se apunta a un acompañamiento comprensivo e integral.

Todo se ha construido con base a un proceso de investigación que se desarrolló por parte de los estudiantes del curso Prácticas Profesionales 2014-I, de la Facultad de Psicología de la UNAD, por medio del trabajo de campo se identificaron diversas problemáticas a nivel psicosocial de los estudiantes, que en algunos casos llevan a la deserción académica. Por esta razón se planteó un abordaje del problema desde una perspectiva global e integral con base en el modelo ecológico de Bronfenbrenner, este permitió entender la influencia que tienen los ambientes en el desarrollo del sujeto.

Para el desarrollo del proceso de investigación se tuvo en cuenta como fuentes de información, entre otras, la definición de casos especiales, los criterios y las rutas de prevención de las mismas, más la información que se ha recolectado tanto a directivos, tutores y consejeros de la universidad y a docentes de diferentes universidades de la ciudad de Bogotá.

Debido a que la UNAD viene trabajando conjuntamente con el Sistema Nacional de Consejería en diversas problemáticas psicosociales, se busca acompañar en esta área inicialmente a estudiantes de psicología, con el fin de identificar posibles factores que pongan en su riesgo su permanencia en la universidad, por consiguiente es importante estudiar esta problemática que se ha abordado desde práctica profesional 2014 - I, por esta razón se opta como alternativa de grado para obtener el título de psicólogo desarrollada en 2014-II.

Planteamiento del problema

La incidencia de estudiantes con problemas de rendimiento académico y psicosociales tiene una apreciable magnitud en la UNAD. Al tiempo se carece de conocimiento específico suficiente sobre este tipo de problemáticas y las formas adecuadas para identificarlas a tiempo o prevenirlas.

Dado que la UNAD realiza un significativo esfuerzo para manejar este tipo de problemáticas, el cual se traduce en un conjunto de instancias y actividades que no logran unidad de enfoque y coordinación, es evidente la necesidad de diseñar e implementar un modelo de acompañamiento a los estudiantes que articule y potencie de manera efectiva los esfuerzos institucionales. Esta es una tarea que convoca a la comunidad académica y todos sus miembros: directivos, estudiantes, profesores, consejería académica y otros, cuya participación activa es decisiva para el logro de los objetivos de este proyecto.

Debido a las posibles problemáticas psicosociales que se pueden llegar a presentar inicialmente en los estudiantes del programa de psicología se busca implementar acompañamiento a nivel psicosocial de tipo estratégico con el fin de disminuir la deserción estudiantil y aumentar la retención de los estudiantes al interior de la Universidad Nacional a Distancia UNAD.

Con la implementación de procesos institucionales centrados en los docentes, el campus virtual y el contenido de las asignaturas, han llevado a la necesidad de profundizar y desarrollar el manejo de las problemáticas psicosociales asociadas a

dificultades individuales, y a los aspectos psicológicos de los estudiantes que pueden afectar de manera profunda su permanencia en la universidad.

Los esfuerzos institucionales que ha manejado la UNAD con respecto a docentes, el campus virtual y el contenido de las asignaturas, han llevado a la necesidad de profundizar y desarrollar el manejo de las problemáticas de aprendizaje, personales, familiares, y los aspectos psicológicos de los estudiantes que pueden afectar de manera profunda el rendimiento académico y la permanencia en la institución.

Debido a que estos factores influyen en todas los miembros de la comunidad académica es indispensable el diseño y la implementación de un modelo de acompañamiento psicosocial para los estudiantes con el fin de identificar problemáticas que los lleven a una posible deserción universitaria, por esta razón se busca llegar de manera oportuna a los estudiantes de psicología que posiblemente presenten problemáticas psicosociales.

Es decir, la permanencia en la universidad depende de factores económicos, sociales, culturales, psicológicos y políticos. Ya que las personas que trabajan y estudian al mismo tiempo no siempre consiguen culminar sus estudios, pues algunas veces tienen que decidir entre el estudio y el trabajo, cuestión que genera un impacto psicológico bastante negativo en los estudiantes, porque al no tener como sustentar sus estudios y responsabilidades personales se ven obligados al aplazamiento temporal o definitivo

Esta problemática se aborda debido a que los estudiantes posiblemente pueden presentar diversos problemas existenciales, ya que para un individuo se debe tener en

cuenta que cuanto a mayor número de problemas concurren en una misma persona, mayor será la probabilidad de que la persona pueda presentar ideas o conductas no deseadas en conclusión, el acompañamiento a estudiantes abre un camino para el desarrollo institucional integral con respecto a las complejas problemáticas asociadas a la deserción universitaria.

En cuanto a la modalidad en las instituciones, en Colombia el Ministerio de Educación Nacional puso en funcionamiento desde el 2006 el sistema SPADIES – Sistema de Prevención y Análisis de la Deserción en las Instituciones de Educación Nacional de la Deserción en las Instituciones de Educación Superior - desde el cual buscaron obtener datos de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, encontrando que no hay diferencias significativas entre la deserción en la modalidad a distancia y virtual versus la modalidad presencial.

(Hernández, Rama, Jiminian, & Cruz, 2009), citado por (Sánchez, P. 2011)

Objetivos

Objetivo general

Implementar un programa de acompañamiento psicosocial a manera de pilotaje con estudiantes de psicología del CEAD JAG, durante el segundo periodo académico 2014.

Objetivos específicos

- 1- Detectar las posibles problemáticas psicosociales inicialmente a estudiantes de psicología por medio de un pilotaje de acompañamiento psicosocial.
- 2- Orientar a estudiantes del programa de psicología del C.E.A.D. J.A.G. en manejo del estrés y la ansiedad.
- 3- Brindar acompañamiento a estudiantes de psicología del C.E.A.D. J.A.G. de acuerdo con las rutas de casos especiales.

Justificación

La Universidad Nacional Abierta y Distancia desde el año 2006 viene trabajando conjuntamente con el Sistema Nacional de Consejería, esto con el fin de definir estrategias metodológicas, pedagógicas, académicas y didácticas que contribuyan a mejorar la retención estudiantil, el rendimiento académico y el tránsito exitoso por el sistema de educación superior en el modelo de educación que ofrece la UNAD. (UNAD. 2010, p. 10).

Debido a estos factores anteriormente mencionados, que pueden llegar a afectar el entorno social en que se desenvuelve el educando, se busca realizar acompañamiento psicosocial inicialmente a estudiantes de psicología, con el fin de identificar posibles problemáticas que los lleven a una eventual o posible deserción académica teniendo en cuenta las rutas de casos especiales del C.E.A.D. - J.A.G.

Por ende, la atención psicosocial es un proceso de acompañamiento profesional a nivel personal y grupal que busca reestablecer la integridad emocional de las personas y así buscar acciones para mitigar los riesgos y procesos sociales problemáticos para un individuo, a través de actividades de carácter preventivo y correctivo con el fin de mejorar la calidad de vida y el bienestar, tanto a nivel individual como colectivo, a saber:

La atención de problemas de adicción y otros problemas psicosociales mediante fases de acercamiento, diagnóstico en todos los ámbitos de socialización, plan de intervención psicosocial de manera integral y seguimiento. Los ejes que transversalizan la intervención son: vínculo, desarrollo socioemocional, abordaje del problema

psicosocial, familia, entorno comunitario y redes, integración social y reparación.

(Medina Y Bernal. 2007, p. 183)

Por esta razón, algunos estudiantes pueden verse afectados a nivel psicosocial, y esa afectación se ve reflejada en sus actos y emociones, los cuales a su vez también lo impactan como indican las rutas de atención del CEAD – JAG a nivel de aprendizaje, personal, psicopatológico y familiar. Claro está, existen otras dimensiones que se deben abordar, a saber:

La atención psicosocial puede servir para la protección de los derechos de cada ciudadano ya que abarca diferentes aspectos de la vida humana, su relación con la tecnología y la naturaleza en donde convergen la salud, la educación, la producción económica, la producción social, la religión y la política.

(Medina Y Bernal. 2007, p. 187)

Debido a que estos factores influyen en todos los miembros de la comunidad académica es indispensable el diseño e implementación de un modelo de detección y acompañamiento, para llegar de manera oportuna a los estudiantes que presenten posibles problemas psicosociales, por medio de herramientas de detección y atención a quienes pueden llegar a necesitar atención psicológica integral y personalizada.

Este trabajo busca producir un aporte significativo en la manera de comprender y manejar las problemáticas de los estudiantes que pueden ver afectado su rendimiento académico y su permanencia en la institución, por esta razón esta alternativa de grado, es un aporte significativo como futuro profesional a la UNAD, por consiguiente se

busca un acercamiento mayor hacia los estudiantes con el fin de conocerlos integralmente y no solo en su ámbito académico para poder ayudar a enfrentar diferentes situaciones que puedan llevar al educando a sufrir crisis que no han tenido acompañamiento profesional, permaneciendo estos casos en el anonimato.

De esta manera se busca brindar acompañamiento psicosocial con el fin de identificar posibles casos deserción estudiantil, de este modo el estudiante se sentirá verdaderamente acompañado desde el ingreso de la universidad hasta su graduación, de este modo la Universidad Nacional Abierta y a Distancia se enorgullecerá de llevar procesos educativos de futuros profesionales que cuentan con apoyo un apoyo psicosocial.

De esta forma, este programa se implementa con la premisa de que si un estudiante se identifica con factores altamente correlacionados como son el acompañamiento psicosocial y la orientación vocacional, no abandonaría sus estudios superiores, ya que la brecha entre la deserción y la permanencia académica desaparecería.

Así que con la aplicación de este proyecto los estudiantes son los más beneficiados debido al acompañamiento psicosocial que se les puede brindar, debido a que es determinante superar con éxito cualquier problemática que esté se pueda presentar, ya que de este modo se pueden identificar factores que puedan conllevar a la deserción universitaria.

Marco teórico

Actualmente la Vicerrectoría de aspirantes, estudiantes y egresados VISAE, adelanta proyectos a través de líneas y planes de acción que son dinamizadas tanto por la unidad de Bienestar Institucional como por las redes de estudiantes.

Debido a estos proyectos y a diversos factores que influyen en la vida de los estudiantes estos pueden llegar a desencadenar diversidad de problemas que logran afectarlos significativamente a nivel psicológico y social, donde se puede ver amenazada su permanencia en la institución. Debido a que estos factores influyen en los educandos, es indispensable el diseño e implementación de un programa de acompañamiento inicialmente a estudiantes de psicología y otras estrategias de acompañamiento y seguimiento, para lo cual, el practicante ha tenido en cuenta las siguientes temáticas:

- ✓ Perfil del estudiante de la UNAD (PAPS)
- ✓ Salud Mental
- ✓ Estrés y ansiedad
- ✓ Atención psicosocial
- ✓ Rutas de casos especiales UNAD – JAG: Problemáticas familiares, problemáticas de aprendizaje, problemáticas, personales y aspectos psicopatológicos.

Perfil del estudiante de la U.N.A.D.

Teniendo en cuenta el Proyecto Académico Pedagógico Solidario, es evidente la visión que tiene de todos y cada uno de los estudiantes como seres integrales, como se puede ver a continuación: UNAD, PAPS, (2011): “El perfil del estudiante Unadista es un líder comunitario, ético y solidario, formado bajo estándares de calidad nacional e internacional, comprometido con el desarrollo de su región y con las más altas competencias cognitivas, socio-afectivas, interlingüales, interculturales, científicas, tecnológicas e investigativas” (p.25).

Debido al perfil antes mencionado es importante comprender al estudiante como un ser holístico y social, el cual en cualquier momento de su vida puede atravesar alguna crisis o problema que lo lleve a necesitar apoyo psicosocial, este se entiende como un proceso de acompañamiento a nivel personal, familiar y comunitario, para reestablecer la integridad emocional de las personas, que sirve para brindar soluciones a las problemáticas que se presentan a nivel de aprendizaje, enseñanza, forma de actuar, vivir pensar y relacionarse con la sociedad, mediante un acompañamiento institucional y psicológico que permite brindar atención y corrección a problemáticas que presenten los estudiantes de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD.

De este modo, es importante analizar el contexto de la salud mental, pues esta última permite determinar si los estudiantes poseen sanidad psicológica o si por el contrario existe una insanidad mental bastante compleja. Por ejemplo:

Un individuo sano es aquel que presenta un buen equilibrio entre su cuerpo y su mente, y se halla bien ajustado a su entorno físico y social; controla plenamente sus facultades físicas y mentales, puede adaptarse a los cambios ambientales (siempre que no excedan a los límites normales) y contribuye al bienestar de la sociedad según su capacidad. (Ponce, Hernández y Morales, 2010 p. 32).

Salud mental

Según la O.M.S.: “La salud mental no es sólo la ausencia de trastornos mentales. Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida”.

Como se puede evidenciar, la salud mental es parte integral del desarrollo cognitivo, estilos de vida, enfoque estratégico de las conductas personales y estudiantiles que pueden determinar la condición psicológica de los estudiantes mediante el uso de herramientas conductuales y clínicas.

Sin dejar de lado que hay personas que se adaptan mejor a las situaciones que a otras, debido al estrés, el cual se entiende como una reacción de las personas ante situaciones que representan exigencias, apremios u oportunidades que deben aprovechar. Esto es algo subjetivo, pues no hay algo universal que provoque estrés, ya que para cada persona las exigencias son distintas. Así pues, se considera que el estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente, donde la ansiedad también es causada debido a un estrés excesivo, y esta se entiende como un estado emocional que permite reaccionar ante alguna amenaza

externa o conflictos internos, ayudando a preparar el cuerpo física o mentalmente para resolver algún problema.

Estrés y ansiedad

Se entienden como respuestas adaptativas ante diversidad de dificultades; sin embargo, cuando estas respuestas alcanzan un grado excesivo, se tornan claramente nocivas y pueden producir reacciones que afectan a la salud física y psicológica que pueden llevar al fracaso académico y a la deserción.

Atención psicosocial

El término psicosocial hace referencia a la psicología social, una de las ramas de la psicología que se encarga de analizar los procesos mentales de los individuos en entorno sociales que los condicionan o los motivan a ser individuos comunitarios, como se relacionan, como actúan y de qué manera reflejan sus emociones en la sociedad. En síntesis se encarga de estudiar las conductas humanas de acuerdo a las mediaciones sociales que se presentan en la vida de los individuos, por eso la UNAD trabaja con proyectos que abordan las diferentes problemáticas de los estudiantes.

Rutas de atención de casos especiales. C.E.A.D. - J.A.G.

La ruta de atención es un camino a seguir para tratar un “caso especial”, este se refiere a la detección de situaciones especiales (internas o externas) que afectan el desempeño académico del estudiante.

Para la atención de estudiantes en la UNAD, la VISAE ha creado las siguientes rutas de atención, como son:

Problemáticas familiares, problemáticas de aprendizaje, problemáticas, personales y aspectos psicopatológicos, las cuales se explican a continuación:

Problemáticas personales.

Las problemáticas personales son aquellas que derivan de factores internos y externos al individuo y que lo afectan directamente en su estabilidad emocional para ello se pueden ver los postulados básicos en el estudio del cambio y estabilidad del estudiante universitario estos son:

- Desarrollo de la personalidad: el grado de maduración alcanza por un estudiante en la universidad es un fenómeno que debe estudiarse desde el momento mismo de la matrícula.
- El estudiante alcanza niveles de maduración que le conducen a grados superiores de auto actualización, incremento de identidad y estabilización.

(Salcedo, 2010)

Dadas las consecuencias que producen los problemas psicosociales, a nivel psicológico se propone desde la psicología clínica, enmarcada en el modelo cognitivo conductual para las personas que han vivido y experimentado estos problemas en una intervención en tres momentos, que se sugiere aplicar en formato de grupo, pues, es muy importante en la reducción de la ansiedad y la cohesión de grupo, donde la falta de cualidades y habilidades personales impiden el buen desempeño académico en el

programa escogido, ya que influye en la determinación de abandonar la carrera que han comenzado.

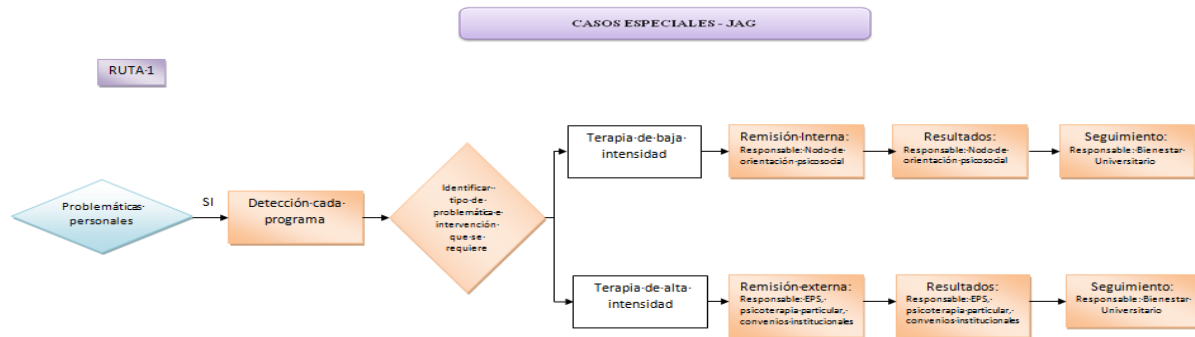


Imagen 1. Problemáticas personales. Fuente: tomado de: <http://visae.unad.edu.co/>

Problemáticas familiares.

Los problemas familiares constituyen una dificultad de ajuste singular, pero común, que hace que la mayoría de la gente busque tratamiento psicológico. Los problemas pueden desarrollarse en una relación de pareja debido a un problema médico o psicológico, ya sea en la pareja o en uno de sus hijos. Donde padres y niños también pueden crear problemas de angustia dentro de una familia. Falta de comunicación y problemas de disciplina son muy comunes. A veces hay constantes batallas entre hermanos, y los padres no pueden llegar a resolver los conflictos. El divorcio puede crear dificultades en la familia, a veces para todos los miembros de la familia. A veces, la propia relación de pareja es el problema, por la falta de comunicación, el conflicto constante, la falta de cercanía, etc. (Godoy C, 2013)

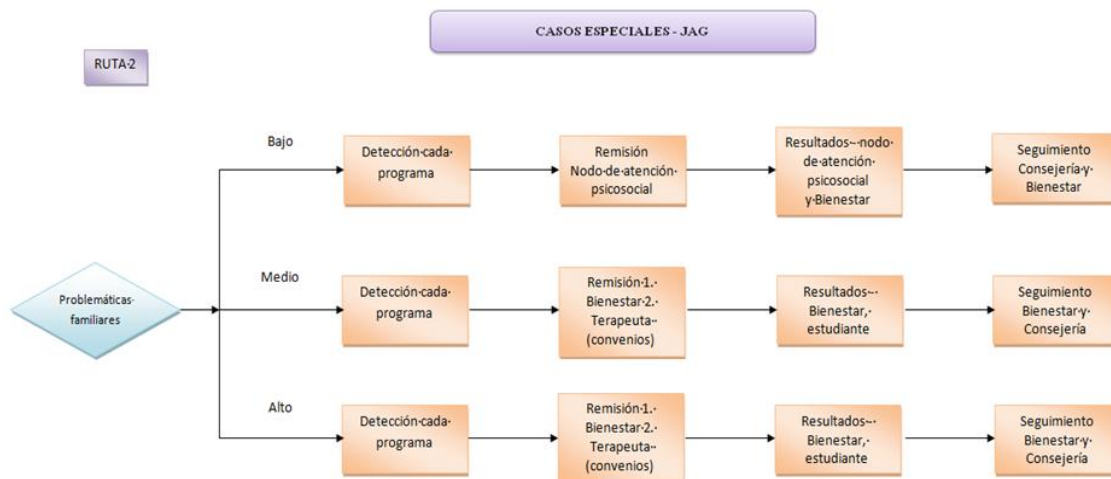


Imagen 2. Problemáticas familiares. Fuente: tomado de: <http://visae.unad.edu.co/>

Según (Mejía, Osorio, & Navarro, 2009) El rendimiento escolar también depende del contexto en el que se desarrolle la familia y el estudiante, porque es importante la percepción que los jóvenes tengan acerca de la valoración positiva o negativa de su familia hacia ellos, su percepción del apoyo que aquella les presta, la percepción de los padres de las tareas, sus expectativas futuras, su comunicación con los estudiantes y su preocupación por ellos. Citados por los autores de Oliva y Palacios (2003) mencionan: “la importancia del estudio de las semejanzas y diferencias entre el contexto familiar y el contexto escolar, y apuntan las consecuencias que las diferencias entre tales contextos pueden tener sobre el proceso educativo y sobre el desarrollo del niño y el adolescente.”

Factores psicopatológicos.

La psicopatología es la disciplina científica que estudia los trastornos mentales tanto desde una vertiente descriptiva (diagnóstico, clasificación, sintomatología) como desde una vertiente explicativa (etiopatogenia, factores de vulnerabilidad, modelos y teorías). La lectura de Psicopatología permite profundizar en el concepto de anormalidad psicológica, conocer los sistemas de clasificación de los trastornos mentales más utilizados, identificar los principales trastornos mentales según las características clínicas, su curso y pronóstico, su diagnóstico diferencial y su epidemiología y aproximarse al estudio de la etiología y de los modelos teóricos en psicopatología. (Esparcia, J. 2011)

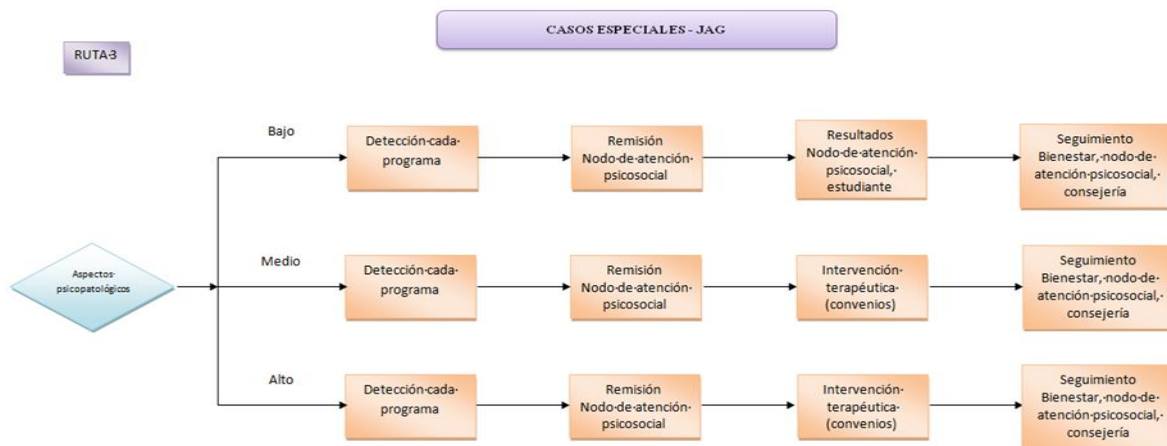


Imagen 3. Aspectos psicopatológicos. Fuente: tomado de: <http://visae.unad.edu.co/>

Problemas de aprendizaje.

Cuando se habla de problemas de aprendizaje se refiere a un término general para describir diferentes desórdenes que caen bajo esta categoría. En general, un problema de aprendizaje es un desorden neurobiológico que afecta cómo el cerebro funciona al recibir, procesar, guardar, responder y producir información. Las personas que tienen un problema de aprendizaje lo pueden manifestar con dificultades para escuchar, pensar, hablar, leer, escribir, deletrear o hacer cálculos matemáticos. También pueden tener dificultades en prestar atención, problemas de memoria, coordinación, destrezas sociales y falta de madurez emocional.

(Cuenca, 2007)

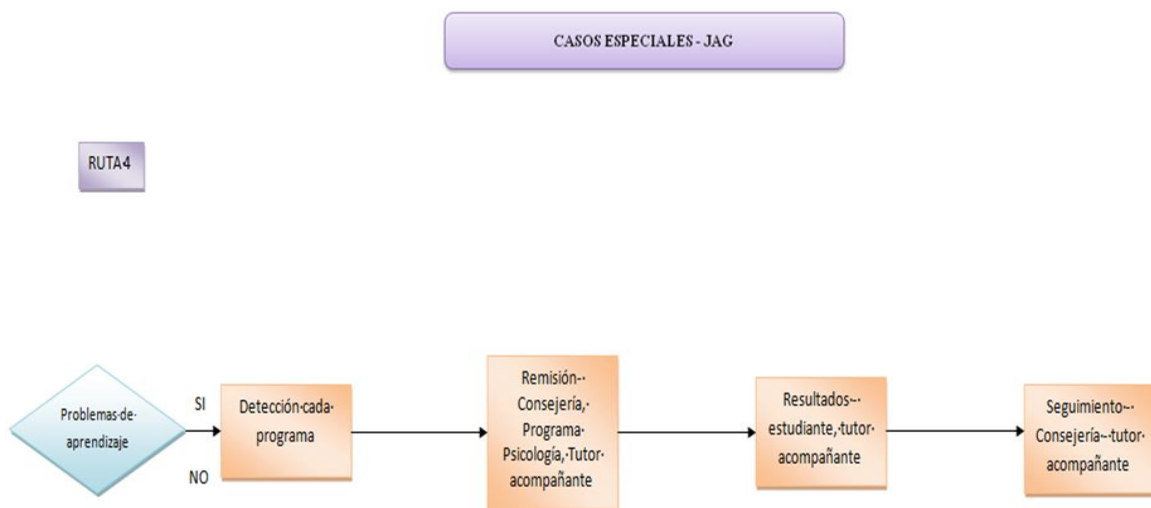


Imagen 4. Problemas de aprendizaje. Fuente: tomado de: <http://visae.unad.edu.co/>

Marco legal

La salud mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad. (Ley 1616. 2013, art. 3) (12)

La formulación del Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021, se enmarca en los mandatos definidos por la Ley 1438 de 2011, la Ley 1122 de 2006, la Ley 715 de 2001, la Ley 152 de 1994, la Ley 1450 por medio de la cual se expide el Plan Nacional de Desarrollo 2010- 2014.

Además, se remite a la Ley No 1090 del 6 de sept. 2006 Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología se dicta el código deontológico y Bioético y otras disposiciones.

Para ello, la Universidad Abierta y a Distancia UNAD, expidió el acuerdo 56 de 2012 para el Estatuto de Bienestar Institucional. Así lo expresa el artículo 3, a saber: Políticas. Son políticas del Bienestar Institucional, las siguientes: Mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad Unadista, mediante la aplicación de las líneas de acción sobre crecimiento personal, arte y cultura, deporte y recreación, emprendimiento solidario, productividad innovadora y ambiente y la promoción de la salud y prevención de la enfermedad. (UNAD, 2012, p. 3)

Metodología

En este apartado se exponen las principales características de la población estudiada, la perspectiva metodológica adoptada, así como los procedimientos empleados en este trabajo.

Para el desarrollo del proceso de acompañamiento psicosocial se han tenido en cuenta la definición de casos especiales, los criterios y las rutas de atención de casos especiales del CEAD - JAG, estas son: problemáticas personales, familiares, aspectos psicopatológicos y problemas de aprendizaje, más la información que se ha recolectado de estudiantes del CEAD - JAG con el fin de contextualizar el tema y definir en una primera aproximación la caracterización del problema y su abordaje.

Debido a que el trabajo realizado ha permitido conocer diversas problemáticas de los estudiantes que en algunos casos llevan a la deserción académica, se plantea un abordaje del problema desde una perspectiva global e integral con base en el modelo ecológico de Bronfenbrenner, este permite entender la influencia que tienen los ambientes en el desarrollo del sujeto.

Este trabajo permitió caracterizar el problema, debido a esto por medio de una prueba se evaluaron posibles índices de afectación en cuanto a estrés y la ansiedad en los estudiantes, que en algunos casos llevan a la deserción académica; por esta razón se brindo acompañamiento psicosocial, por medio de evento que se llevó a cabo en el

auditorio del CEAD - JAG con el fin de exponerles como diversos factores psicosociales logran afectar tanto su vida personal como su parte académica.

Por eso, el primer encuentro se desarrolló mediante trabajo de grupo a manera interactiva y participativa donde intentaron darle respuestas al siguiente interrogante: ¿Cómo son sus reacciones frente a un evento estresante?; esto se realizó con el fin de identificar las formas más comunes de afrontamiento del estrés y la ansiedad.

Por esta razón se implementó un programa de acompañamiento psicosocial a manera de pilotaje inicialmente a estudiantes de psicología con el fin de detectar posibles factores que los conlleven a una posible deserción académica. Además, de cumplir con la misión y la visión que ha diseñado la universidad encaminada a enfrentar problemáticas psicosociales de manera consciente, coherente, prudente y responsable, con el fin de mejorar la salud mental de los estudiantes.

En ningún caso debe descartarse en los educandos posibles factores que presentan situaciones de tipo físico, psicológico, académico o social ya que en algunos casos pueden ser muy marcados y en otros no, al punto que este evento limita significativamente su proceso académico.

Por eso, Florenzano, 2005; MEN, (2008b), citado por Sánchez, P. (2011) afirma: “Teniendo en cuenta las dificultades de bienestar psicológico, así como la influencia negativa de otros factores, programas para la atención de la salud mental en estudiantes universitarios pueden llevar a disminuir la deserción en la educación superior.” (16)

Tabla 1. Actividades realizadas según objetivos propuestos

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDAD
<p>Detectar la posibles problemáticas psicosociales inicialmente a estudiantes de psicología. por medio de un pilotaje de acompañamiento psicosocial</p>	<p>Para identificar posibles problemáticas psicosociales en los estudiantes se evaluaron: los criterios y las rutas de las mismas, más la información que se ha recolectado de estudiantes del CEAD - JAG, (Ver formatos de entrevistas apéndice A) teniendo en cuenta que no están en este grupo las personas con discapacidad física o cognitiva, tampoco los de minorías étnicas esto corresponde al proyecto de inclusión.</p> <p>Se implementó:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Caracterización de los determinantes específicos (personales, familiares, sociales, laborales y similares) del rendimiento académico en la población actual de estudiantes. ✓ Identificación de la magnitud (frecuencia, repitencia, deserción, etc.), las características y tipologías de los casos especiales. ✓ Revisión amplia de experiencias institucionales nacionales e internacionales de sistemas y programas de acompañamiento a estudiantes. ✓ Ejercicio de caracterización de riesgos que afectan el rendimiento académico.
<p>Orientar a estudiantes del programa de psicología del C.E.A.D. J.A.G. en manejo del estrés y la ansiedad.</p>	<p>Debido a que los instrumentos de evaluación tienen por objetivo determinar hasta qué punto ciertas ideas pueden llegar a materializarse en un comportamiento dañino o perjudicial, por medio de una prueba, (ver apéndice C) se evaluaron posibles índices de estrés y ansiedad de los estudiantes, teniendo en cuenta las diferentes formas de incidencia que se evidencian en las personas afectadas y la importancia de su adecuado control como medio para la mejorar la salud, la calidad de vida y el correcto desempeño académico.</p> <p>Además, de una práctica en entrenamiento de respiración profunda y relajación muscular basado en técnicas cognitivo conductuales, donde por medio un taller de relajación se buscaba evaluar el nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes teniendo en cuenta las diferentes formas de incidencia que se evidencian en las personas afectadas y la importancia de su adecuado control como medio para la mejorar la salud, la calidad de vida y el correcto desempeño académico.</p> <p>Además, se explicaron las siguientes temáticas:</p> <p>-¿Qué es estrés?</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -¿Qué es ansiedad? -Cuadro de diferencias entre estrés y ansiedad -Elementos o fuentes del estrés (Presión,frustración,conflictos) -Estrés académico -Estresores académicos -Indicadores o síntomas del estrés -Variables relacionadas -Efectos del estrés a nivel cognitivo <p>Exposición en cuanto técnicas cognitivo - conductuales para el manejo del estrés y la ansiedad entre ellas: psico-educación, desactivación, entrenamiento en respiración profunda, entrenamiento en relajación muscular, contra-condicionamiento, desensibilización sistemática, reestructuración cognitiva, entrenamiento en auto-instrucciones, detención del pensamiento y entrenamiento en solución de problemas.</p>
<p>Brindar acompañamiento a estudiantes de psicología del C.E.A.D. J.A.G. de acuerdo con las rutas de casos especiales</p>	<p>Se explicó como diversos factores psicosociales influyen sobre ellos en la toma de decisiones que pueden trascender tanto en la vida como en su entorno personal.</p> <p>Se desarrolló una sesión plenaria donde se resumió primeramente los puntos de consenso alcanzados en la primera actividad y se realizó una exposición - por el moderador/facilitador - donde con los asistentes se reflexionó sobre los principios básicos y organizativos de la atención psicosocial en los estudiantes de psicología.</p>

Población

Estudiantes asistentes entre primer a quinto periodo académico de psicología, entre edades de 20 a 27 años.

Resultados por objetivos propuestos

La construcción del programa de acompañamiento psicosocial requirió conjugar esfuerzos en diversos aspectos entre ellos contextualizar a los estudiantes de psicología del CEAD JAG frente al impacto del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico identificando factores desencadenantes, signos y síntomas asociados.

Objetivos específicos

- ✓ Detectar las posibles problemáticas psicosociales inicialmente a estudiantes de psicología por medio de un pilotaje de acompañamiento psicosocial.

Se logró identificar que el 41% (ver apéndice C) de los estudiantes asistentes al evento demuestran posibles índices de estrés y ansiedad, con esta información se pueden implementar estrategias para la atención de esta comunidad por medio de un comité de casos especiales con el fin de brindar ayuda profesional y personalizada.

- ✓ Orientar a estudiantes del programa de psicología del C.E.A.D. J.A.G. en manejo del estrés y la ansiedad.

Por medio de un instrumento de aplicación que mide posibles índices de estrés y ansiedad (Ver apéndice B) se logró que con esta herramienta los estudiantes de psicología identificaran su propio nivel de estrés y ansiedad teniendo en cuenta los

componentes: físico, psicológico y comportamental (ver resultados estadísticos de las pruebas aplicadas apéndice C)

- ✓ Brindar acompañamiento a estudiantes de psicología del C.E.A.D. J.A.G. de acuerdo con las rutas de casos especiales

Los estudiantes son quienes identificaron que aspectos pueden llegar a afectarlos psicológicamente, lo cual sirvió de base para buscar futuras formas de intervención, de este modo se profundizó en los lineamientos básicos del trabajo, con el fin de implementar futuras estrategias de apoyo psicosocial.

Recomendaciones

La U.N.A.D. debe asesorar a cada aspirante desde la elección del posible programa a estudiar, con el fin de identificar puntos fuertes y débiles en el estudiante que lo lleven a culminar con éxito la carrera de su elección, debido a que salir de la secundaria al mundo universitario es una de las decisiones más difíciles de tomar, ya que para algunos no es claro cuál va a ser su futura profesión.

Debido a que la elección de un programa académico no es fácil, esta no puede tomarse al azar, debido a que es una decisión que trascenderá en la vida y será una determinación a lo largo del futuro profesional y personal que requiere dedicación, tiempo y dinero.

Esto, favorecerá la retención y la permanencia exitosa del estudiante que se debe orientar a través de la implementación de programas, proyectos, cursos, actividades con gestión de bienestar institucional como estrategias para favorecer la retención estudiantil.

Si el estudiante es dotado de diversas herramientas y técnicas prácticas para aumentar el control del estrés y ansiedad, se podrán identificar y manejar los síntomas que los provoquen, debido a que estos pueden generar riesgos, efectos e implicaciones negativas para la salud. Por ello, es importante tomar conciencia de la incidencia e

importancia del estrés en el desarrollo académico, como también conocer las respuestas fisiológicas del estrés y su implicación en el estado anímico y físico de los estudiantes de la UNAD.

Donde es importante implementar estrategias de retención desde el acompañamiento psicosocial, donde se conozcan grupos de riesgo al interior de la universidad, tipo de vulnerabilidad que padecen, falta de oportunidades que poseen, con el fin de implementar planes de acción que permitan trabajar con cada grupo de la población estudiantil.

Sin dejar de lado, el diseño de acciones y campañas de sensibilización que permitan involucrar a las directivas y docentes de la institución en procesos de retención estudiantil que garanticen las prácticas saludables y la sana convivencia. Además, del acompañamiento propuesto, los docentes y directivos de la UNAD deben proponer temas, debates y mesas redondas que permitan abordar el tema de manera crítica a fin de plantear soluciones concretas frente a las problemáticas de los educandos.

Es conveniente diseñar entrevistas semi – estructuradas con guías de aplicación y preguntas orientadoras para cada categoría de manera que no se vean variables a la subjetividad del profesional. Así mismo se sugiere diseñar tablas de análisis donde se pueda puntuar los factores que afectan el desempeño académico desde las diferentes dimensiones, a fin de consolidar perfiles de riesgo psicosocial.

Debido a los objetivos trazados en este trabajo se evidencia que los estudiantes posiblemente abandonan la universidad debido a la falta de orientación vocacional y

atención psicológica profesional presencial, con el fin de mantener una atención integral al estudiante, ya que no detectan en ellos como la exigencia académica y el ambiente social que los rodea le afectan los demás ámbitos de su vida.

Por lo cual, se sugiere crear un comité de atención de casos especiales, que permita dar orientación, a los estudiantes de la UNAD en situaciones relacionadas con diversas problemáticas que se le puedan presentar durante su transcurso académico en el ámbito personal, familiar, psicopatológico y de aprendizaje.

Referencias

Adelaida Salcedo Escarria. (2010). *Deserción universitaria en Colombia*. Universidad Militar Nueva Granada. Colombia.

Alexandra Giraldo Osorio¹, María Yadira Toro Rosero². (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Universidad de Caldas. Manizales, Colombia.

Antonio Ponce Rojo, Jorge Hernández. (2010). Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco. México.

Arturo Bados López. (2008). La intervención psicológica: características y modelos. Universidad de Barcelona. España.

Congreso de la Republica. Ley 1616. (2013). Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. Colombia.

Constanza Londoño Pérez. (2009). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida. Universitaria Católica de Colombia.

Cuenca, Y. (2007). *Los problemas de aprendizaje*. Obtenido de https://docs.google.com/document/d/1UdxQ59arKyFvwpY5uvhutTIFylcwOLYgEew_SeI9VzM/edit

Einar Iván Monroy Gutiérrez. (2011). Escuela de ciencias sociales artes y humanidades líneas de investigación. Universidad UNAD. Colombia.

Esparcia, Jarne., A. (2011), *Psicopatología*, Ed. UOC.

Florenzano, R. (2005). Salud Mental y Características de los estudiantes universitarios en Chile. Recuperado el 10 de abril del 2015 de: http://www.cened.cl/public/secciones/seccionpublicaciones/doc/41/cse_aticulo279.pdf

García y Pérez. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 44, núm. 2, 2012, pp. 143-154 Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia.

Giraldo y Perafan. (2012). Modulo servicio comunitario. Universidad Nacional Abierta y a Distancia. Colombia.

Godoy, C. (2013). Consultado el 10 de abril del 2015

<http://consecuenciadelosproblemasfamiliares.blogspot.com/2013/03/definicion-del-tema.html>

Hernández, A., Rama. C., Jiminian, Y., & Cruz, M. (2009). Deserción en las instituciones de educación superior a distancia en América Latina y el Caribe. República Dominicana: Ediciones UAPA.

Layne Bernal. Galeano Heredia. Lozada Puerto. (2007). Lo psicosocial desde una perspectiva holística. Revista Tendencia & Retos Nº 12. Universidad La Salle. Colombia.

Liliana Muñoz Ortega. (2010). Elementos para programas de prevención en consumo de alcohol en universitarios. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.

Luisa Fernanda Lema Soto ¹, Isabel Cristina Salazar Torres ². (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia.

Luis Flórez Alarcón. (2006) La psicología de la salud en Colombia. Universidad nacional de Colombia.

María R. Estupiñán Aponte ¹. Lucía Rodríguez-Barreto ². (2009). Aspectos psicosociales en universitarias embarazadas. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC).

Mejía, L., Osorio, M. d., & Navarro, J. A. (2009). Factores psicosociales que influyen en el éxito o fracaso del aprovechamiento escolar en la asignatura de Física básica. Caso del plantel "Ignacio Ramírez Calzada". Espacios Públicos, vol. 12, núm. 26, diciembre, 261-276.

Ministerio de Educación Nacional. (2009). Deserción estudiantil en la educación superior colombiana Metodología de seguimiento, diagnóstico y elementos para su prevención. Colombia.

Moisés Mebarak¹, Alberto De Castro ². (2009). Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia.

O.M.S. 3 de septiembre del 2007. *¿Qué es la salud mental?* Recuperado el 02 de febrero del 2015, de: <http://www.who.int/features/qa/62/es/>

Op. Cit. Sánchez. (2011). (16).

Salcedo, A. (2010). *Deserción universitaria en Colombia*. Obtenido de http://www.alfaguia.org/alfaguia/files/1319043663_03.pdf

Sánchez, Paola. (2011). *Factores Psicosociales de Estudiantes en Situación de Riesgo Académico de la Facultad de Ciencias Humanas*. (Tesis de Pregrado). U.N.A.L, Bogotá.

Universidad de Costa Rica. (2004). *Introducción a la Educación para la Salud*.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia. (s.f.) Consultado el día 01 de diciembre del 2014 en <http://visae.unad.edu.co/>

Universidad Nacional Abierta y a Distancia. (2011). *Proyecto Académico Pedagógico Solidario*, Bogotá.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia. (2010). Proyecto de Investigación. Relaciones entre factores de deserción y factores resilientes en estudiantes desertores del CEAD José Acevedo y Gómez zona centro. Bogotá-Cundinamarca.

Universidad Abierta para Adultos. (2009) *Deserción en las instituciones de educación superior a distancia en América Latina y el Caribe*. Republica Dominicana.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia. Consejo Superior Universitario - Secretaría General. Acuerdo 56 de diciembre 06 de 2012. Colombia.

Zaldúa, Graciela, Sopransi María Belén y Veloso Verónica. (2004). La praxis psicosocial comunitaria en salud, los movimientos sociales y la participación psicosocial. Universidad de Buenos Aires. Argentina.

Apéndice A. Formatos de entrevista

PREGUNTA	CARGO	RESPUESTA
<p>Dentro del proyecto de casos especiales se han considerado cuatro fenómenos influyentes en el rendimiento educativo de los estudiantes, son: problemas personales, familiares, psicopatológicos y de aprendizaje. Ante estos fenómenos, ¿Qué medidas tomaría mitigar la influencia de estos fenómenos en su rendimiento educativo?</p>	Estudiante	<p>Lo primero que haría sería buscar asesoría dependiendo del factor que afecte mi rendimiento escolar, para ello me acercaría a la universidad con el fin de recibir orientación y propondría acompañamiento psicosocial enfocado al contexto educativo para que se encarguen de este tipo de casos.</p>
<p>Si tuviera la oportunidad de proponer una idea para apoyar a estudiantes con bajo rendimiento académico, ¿Qué propondría para asegurar el éxito académico de los estudiantes?</p>	Estudiante	<p>Me gustaría implementar la creación de un comité de acción para estudiantes en su componente educativo y psicosocial en el cual siempre haya una persona que atienda a los estudiantes sobre temas de índole psicológico y que sea una figura diferente a la de consejero, sería algo así como un orientador que se dedica exclusivamente a atender de tiempo completo y de manera presencial a los estudiantes que lo requieran.</p>
<p>¿Qué falencias ha detectado en la universidad desde el ámbito docente, la plataforma y el sistema administrativo que pueda afectar su interés como estudiante en continuar su proceso formativo?</p>	Estudiante	<p>En cuanto a la parte docente veo que la carga de trabajo y los grupos asignados a un solo tutor son excesivos por lo cual el tutor no puede centrarse en la atención integral de los estudiantes, por lo tanto sería bueno ampliar la planta docente de la universidad, por otro lado en el ámbito administrativo se necesita igualmente atención personalizada a los estudiantes ante lo cual se estudie cada caso en particular y se eliminen tantas instancias por las que debe pasar un estudiante para resolver una inquietud. En cuanto a la plataforma es necesaria una unificación que de los lineamientos en los cuales todos los cursos contengan los elementos en sitios específicos, pues muchas veces se ponen diferentes links en sitios variados de acuerdo al curso lo que genera inquietudes en los estudiantes.</p>

¿Qué actividades considera necesarias para evitar la deserción de estudiantes de la UNAD?	Estudiante	Es necesario contar con tutorías semanales o quincenales en todos los cursos académicos que se ofrezcan con el fin de que los estudiantes puedan ir a resolver sus dudas frente a los temas que se presentan en los cursos virtuales, así mismo que haya atención de orientación y psicológica permanente para los estudiantes que quieran tener un servicio de consulta psicológica.
¿Qué aspectos de la universidad permiten que usted como estudiante se mantenga en su proceso formativo?	Estudiante	La posibilidad de asumir retos, el recibir herramientas para la creación de conocimiento y auto-aprendizaje, y la generación de autodisciplina y aprendizaje autónomo.

Entrevistas a estudiantes

PREGUNTA	CARGO	RESPUESTA
Dentro del proyecto de casos especiales se han considerado cuatro fenómenos influyentes en el rendimiento educativo de los estudiantes, son: problemas personales, familiares, psicopatológicos y de aprendizaje. Ante estos fenómenos, ¿Qué medidas tomaría mitigar la influencia de estos fenómenos en su rendimiento educativo?	Estudiante	Ante este tipo de dificultades buscaría ayuda en la universidad comentándoles mi caso para que me orienten al respecto, sin embargo me gustaría proponer que dentro de la universidad haya de manera contante una atención psicológica pero que sea de manera presencial ante la cual se pueda ir y comentar su caso sin ninguna restricción, con este apoyo de orientación ciertamente se puede lograr disminuir la afectación de estos fenómenos en el rendimiento académico.
Si tuviera la oportunidad de proponer una idea para apoyar a estudiantes con bajo rendimiento académico, ¿Qué propondría para asegurar el éxito académico de los estudiantes?	Estudiante	Me gustaría que hubieran espacios en los cuales los estudiantes pudiéramos tener asesorías en las diferentes cursos que matriculamos y que esto sea presencial pues muchas veces no entendemos los contenidos y no encontramos quien nos explique.
¿Qué falencias ha detectado en la universidad desde el ámbito docente, la plataforma y el sistema administrativo que pueda afectar su	Estudiante	En cuanto a la parte docente la falta de retroalimentación y la explicación de los temas por medio de medios físicos o electrónicos, pues muchas veces no se obtiene respuesta ante las inquietudes y los tutores aducen que tienen mas

<p>interés como estudiante en continuar su proceso formativo?</p>		<p>grupos y más estudiantes y no pueden atender caso por caso, en cuanto a la plataforma debe haber capacitación para el manejo de ella en las personas que no tienen estas competencias y se debe realizar una especie de simulacro a los estudiantes nuevos que ingresan para que aprendan el manejo del sistema, esto debe ser constante durante el semestre, y en cuanto al sistema administrativo a veces son ineficientes y mandan a los estudiantes de lado a lado y no se les da respuesta, esto aburre a los estudiantes.</p>
<p>¿Qué actividades considera necesarias para evitar la deserción de estudiantes de la UNAD?</p>	<p>Estudiante</p>	<p>Se deben implementar tutorías para los diversos cursos matriculados, también generar espacios de bienestar y actividades de esparcimiento como grupos de investigación, de danza, de escritura, además de ello el sistema de atención psicológico presencial es indispensable en toda universidad, así seamos de modalidad virtual tenemos problemas que son comunes a todos los estudiantes que requerimos sean atendidos y orientados.</p>
<p>¿Qué aspectos de la universidad permiten que usted como estudiante se mantenga en su proceso formativo?</p>	<p>Estudiante</p>	<p>La oportunidad de estudiar y trabajar, nos enseña a hacernos cargo de nuestro proyecto de vida y proceso formativo lo que se expande a otros campos haciéndonos personas propositivas, proactivas que no necesitamos supervisión para rendir en nuestras responsabilidades, además de ello es asequible teniendo en cuenta su valor.</p>

Entrevistas a estudiantes

Apéndice B. Prueba implementada que mide estrés y ansiedad

Esta prueba mide estrés y ansiedad se realizó inicialmente a estudiantes de psicología que asistieron a la actividad a continuación resultados estadísticos y análisis:

(Ver pruebas aplicadas a estudiantes en los anexos).

Evalúa:

Se evalúa tres componentes, en los cuales se identificó se signos de estrés y ansiedad, estos son:

1. Componente Físico (Preguntas 1 a 5)
2. Componente Psicológico (Preguntas 6 a 10)
3. Componente Comportamental (Preguntas 11 a 15)

Para la calificación del cuestionario se utilizó una escala de 1 a 5 como resultado final de la sumatoria por cada componente. De esta manera se tomará la puntuación de cada pregunta (1 a 5) se suman, y se dividen por el número de preguntas que estructuran un componente específico con el fin de determinar el promedio.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD					
PREGUNTA	1	2	3	4	5
1-Tengo problemas para conciliar el sueño o durante el día permanezco con ganas de dormir					
2-Suelo tener fatiga sin haber realizado alguna actividad física					
3-Suelo tener jaquecas o dolores de cabeza					
4-Tengo problemas digestivos, diarrea, pesadez o llenura					
5-Suelo rascar partes de mi cuerpo, morderme las uñas, jugar con mi cabello.					
6-Me cuesta trabajo relajarme y estar tranquilo					
7-Tengo sentimientos de nostalgia o tristeza					
8-Tengo sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación					
9-Experimento un aumento en la agresividad e irritabilidad					
10-Me cuesta trabajo mantener la concentración en una tarea específica					
11-Tiendo a causar controversia y discusión en mi grupo social					
12-Suelo aislarme de los demás					
13-Siento poca motivación para realizar actividades académicas					
14- Experimento un aumento o disminución en el consumo de alimentos					
15-Me cuesta trabajo mantenerme activo a lo largo del día					

Prueba aplicada a diez y siete estudiantes de psicología (ver anexo uno al diez y siete)

Ejemplo:

En el componente físico (1) que corresponden a las preguntas 1 a 5 se obtiene la siguiente puntuación: 5, 4, 3, 2,1, estos resultados los sumamos y luego los dividimos en 5 ya que cada componente es de 5 preguntas y nos da como resultado: 3. Lo que corresponde a una puntuación de estrés y ansiedad normal con respecto a los síntomas físicos.

Escala de calificación por componente

1	2	3	4	5
Muy bajo	Bajo	Medio	Medio-alto	Alto

Escala de calificación por componente a evaluar: Físico, psicológico y comportamental.

Apéndice C. Resultados estadísticos de la prueba aplicada



Imagen 5. Porcentaje de resultados

En la sesión aplicada a los estudiantes se evidencia y a la vez manifiestan, falta de acercamiento hacia los estudiantes y orientación profesional presencial desde el ingreso a la universidad para elegir un respectivo programa a cursar con el fin de identificarlos integralmente, y no solo en su ámbito académico si no en las formas de enfrentar diferentes situaciones que puedan llevar al estudiante a sufrir crisis que no han sido acompañadas por profesionales expertos, permaneciendo estos casos en el anonimato por no existir en la institución un departamento de atención psicológica presencial que permita al estudiante por lo menos recibir asistencia cuando tenga un problema que pueda ser atendido a tiempo.

Promedio

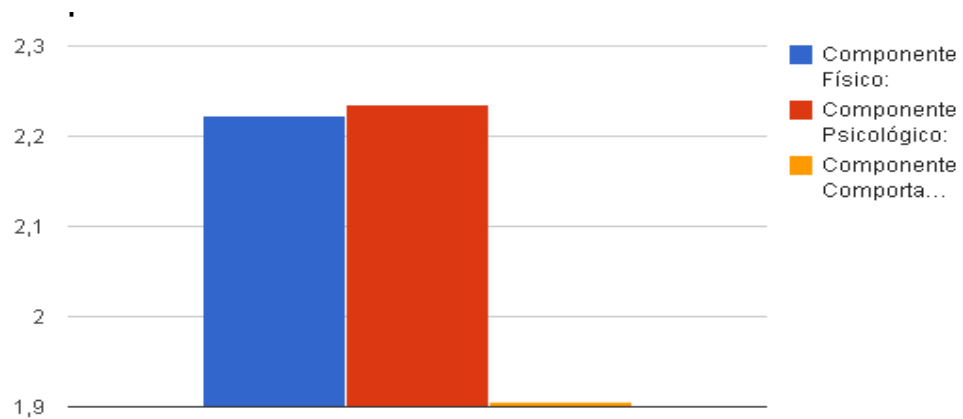


Imagen 6. Promedio de los componentes evaluados.

De acuerdo a los datos arrojados es evidente que su componente psicológico es el que más tiende a estar afectado seguido del componente físico y que su componente comportamental no está para nada afectado, por lo tanto indica que los procesos de atención psicosocial deben basarse en estos dos componentes los cuales son el físico y el psicológico.

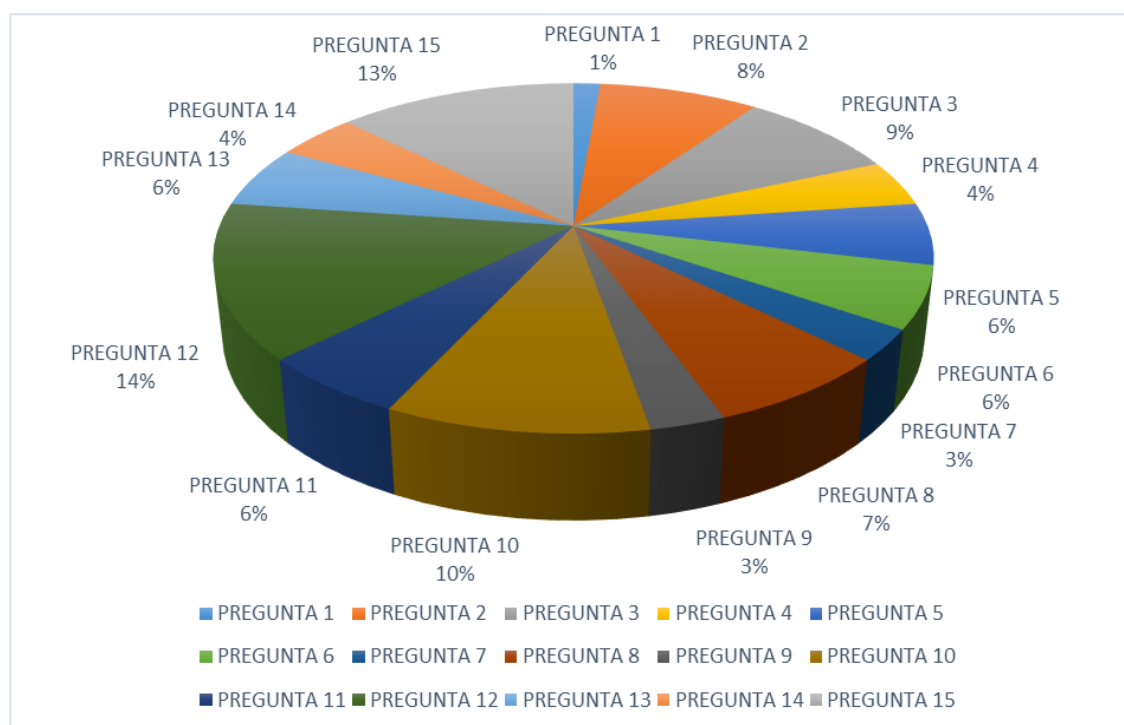
De acuerdo a la tabla cuatro, los resultados arrojan que diez de los diez y siete estudiantes tienen niveles normales de estrés y ansiedad, y solo siete estudiantes demuestran estar por encima de los índices normales de estos signos. Además, en los diez estudiantes es evidente que demuestran que no atraviesan estas situaciones y estas no repercuten negativamente en sus actividades académicas.

Análisis general prueba aplicada

	Componente Físico:	Componente Psicológico:	Componente Comportamental:	casos especiales
persona 1	5	4	3	2
persona 2	2	2	2	0
persona 3	3	3	3	0
persona 4	4	2	2	1
persona 5	2	3	2	0
persona 6	3	3	2	0
persona 7	3	2	1	0
persona 8	5	4	3	2
persona 9	4	4	4	3
persona 10	3	1	2	0
persona 11	4	3	2	1
persona 12	3	2	3	0
persona 13	3	3	3	0
persona 14	2	2	2	0
persona 15	3	4	3	1
persona 16	4	4	4	3
persona 17	3	3	2	0
		porcentaje	cantidad	
estrés y ansiedad superior a 4		41,18%	7	
estrés y ansiedad inferior a 4		58,82%	10	
Total		100,00%	17	

Análisis general de la prueba aplicada a estudiantes de psicología.

Porcentajes de respuesta



Grafica 7. Porcentaje de respuesta por cada uno de los diez y siete ítems evaluados.

Anexos.

L

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes teniendo en cuenta los diferentes campos de afectación que se evidencian comúnmente en las personas afectadas por estrés y ansiedad académica. Para esto es indispensable que los evaluados lean detenidamente los enunciados y respondan de la manera más sincera posible las preguntas. Se recuerda que la respuesta a este cuestionario es voluntaria y se guardara la respectiva confidencialidad al trabajarse sobre resultados globales.

EJEMPLO

PREGUNTA	1	2	3	4	5
Me preocupo por las calificaciones de mis exámenes			X		

En este caso la persona algunas veces se preocupa por las calificaciones obtenidas en sus exámenes.

Para responder al siguiente cuestionario debe marcar con una X la casilla en la cual se sienta más identificado. Se utilizará una escala tipo Likert la cual se define de la siguiente manera:

1. Nunca me pasa
2. Rara vez me pasa
3. Algunas veces me pasa
4. Casi siempre me pasa
5. Siempre me pasa

Cuestionario para contestar:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD					
PREGUNTA	1	2	3	4	5
1. Tengo problemas para conciliar el sueño o durante el día permanezco con ganas de dormir		X			
2. Suelo tener fatiga sin haber realizado alguna actividad física	X				
3. Suelo tener jaquecas o dolores de cabeza	X				
4. Tengo problemas digestivos, diarrea, pesadez o hinchazón			X		
5. Suelo rascar partes de mi cuerpo, mordirme las uñas, jugar con mi cabello, etc.	X				
6. Me cuesta trabajo relajarme y estar tranquilo	X				
7. Tengo sentimientos de nostalgia o tristeza	X				
8. Tengo sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación	X	X			
9. Experimento un aumento en la agresividad e irritabilidad		X			
10. Me cuesta trabajo mantener la concentración en una tarea específica	X				
11. Tiendo a causar controversia y discusión en mi grupo social	X				
12. Suelo aislarme de los demás	X				
13. Siento poca motivación para realizar actividades académicas	X				
14. Experimento un aumento o disminución en el consumo de alimentos	X				
15. Me cuesta trabajo mantenerme activo a lo largo del día	X				

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes teniendo en cuenta los diferentes campos de afectación que se evidencian comúnmente en las personas afectadas por estrés y ansiedad académica. Para esto es indispensable que los evaluados lean detenidamente los enunciados y respondan de la manera más sincera posible las preguntas. Se recuerda que la respuesta a este cuestionario es voluntaria y se guardara la respectiva confidencialidad al trabajarse sobre resultados globales.

EJEMPLO

PREGUNTA	1	2	3	4	5
Me preocupo por las calificaciones de mis exámenes			X		

En este caso la persona algunas veces se preocupa por las calificaciones obtenidas en sus exámenes.

Para responder al siguiente cuestionario debe marcar con una X la casilla en la cual se sienta más identificado. Se utilizará una escala tipo Likert la cual se define de la siguiente manera:

1. Nunca me pasa
2. Rara vez me pasa
3. Algunas veces me pasa
4. Casi siempre me pasa
5. Siempre me pasa

Cuestionario para contestar:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD					
PREGUNTA	1	2	3	4	5
1 Tengo problemas para conciliar el sueño o durante el día permanezco con ganas de dormir			X		
2 Suelo tener fatiga sin haber realizado alguna actividad física	X				
3 Suelo tener jaquecas o dolores de cabeza			X		
4 Tengo problemas digestivos, diarrea, pesadez o llenura		X			
5 Suelo rascar partes de mi cuerpo, mordirme las uñas, jugar con mi cabello, etc.				X	
6 Me cuesta trabajo relajarme y estar tranquilo	X				
7 Tengo sentimientos de nostalgia o tristeza		X			
8 Tengo sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación	X				
9 Experimento un aumento en la agresividad e irritabilidad			X		
10 Me cuesta trabajo mantener la concentración en una tarea específica	X				
11 Tiendo a causar controversia y discusión en mi grupo social		X			
12 Suelo aislarme de los demás	X				
13 Siento poca motivación para realizar actividades académicas	X				
14 Experimento un aumento o disminución en el consumo de alimentos		X			
15 Me cuesta trabajo mantenerme activo a lo largo del día	X				

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes teniendo en cuenta los diferentes campos de afectación que se evidencian comúnmente en las personas afectadas por estrés y ansiedad académica. Para esto es indispensable que los evaluados lean detenidamente los enunciados y respondan de la manera más sincera posible las preguntas. Se recuerda que la respuesta a este cuestionario es voluntaria y se guardará la respectiva confidencialidad al trabajarse sobre resultados globales.

EJEMPLO

PREGUNTA	1	2	3	4	5
Me preocupo por las calificaciones de mis exámenes			X		

En este caso la persona algunas veces se preocupa por las calificaciones obtenidas en sus exámenes.

Para responder al siguiente cuestionario debe marcar con una X la casilla en la cual se sienta más identificado. Se utilizará una escala tipo Likert la cual se define de la siguiente manera:

1. Nunca me pasa
2. Rara vez me pasa
3. Algunas veces me pasa
4. Casi siempre me pasa
5. Siempre me pasa

Cuestionario para contestar:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD					
PREGUNTA	1	2	3	4	5
1. Tengo problemas para conciliar el sueño o durante el día permanezco con ganas de dormir				X	
2. Suelo tener fatiga sin haber realizado alguna actividad física			X		
3. Suelo tener jaquecas o dolores de cabeza			X		
4. Tengo problemas digestivos, diarrea, pesadez o hinchura			X		
5. Suelo rasar partes de mi cuerpo, mordirme las uñas, jugar con mi cabello, etc.				X	
6. Me cuesta trabajo relajarme y estar tranquilo				X	
7. Tengo sentimientos de nostalgia o tristeza			X		
8. Tengo sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación			X		
9. Experimento un aumento en la agresividad e irritabilidad		X			
10. Me cuesta trabajo mantener la concentración en una tarea específica			X		
11. Tiendo a causar controversia y discusión en mi grupo social		X			
12. Suelo aislarme de los demás		X			
13. Siento poca motivación para realizar actividades académicas		X			
14. Experimento un aumento o disminución en el consumo de alimentos			X		
15. Me cuesta trabajo mantenerme activo a lo largo del día			X		

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes teniendo en cuenta los diferentes campos de afectación que se evidencian comúnmente en las personas afectadas por estrés y ansiedad académica. Para esto es indispensable que los evaluados lean detenidamente los enunciados y respondan de la manera más sincera posible las preguntas. Se recuerda que la respuesta a este cuestionario es voluntaria y se guardará la respectiva confidencialidad al trabajarse sobre resultados globales.

EJEMPLO

PREGUNTA	1	2	3	4	5
Me preocupo por las calificaciones de mis exámenes			X		

En este caso la persona algunas veces se preocupa por las calificaciones obtenidas en sus exámenes.

Para responder al siguiente cuestionario debe marcar con una X la casilla en la cual se sienta más identificado. Se utilizará una escala tipo Likert la cual se define de la siguiente manera:

1. Nunca me pasa
2. Rara vez me pasa
3. Algunas veces me pasa
4. Casi siempre me pasa
5. Siempre me pasa

Cuestionario para contestar:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD					
PREGUNTA	1	2	3	4	5
1 Tengo problemas para conciliar el sueño o durante el día permanezco con ganas de dormir		X			
2 Suelo tener fatiga sin haber realizado alguna actividad física	X				
3 Suelo tener jaquecas o dolores de cabeza	X				
4 Tengo problemas digestivos, diarrea, pesadez o hinchura	X				
5 Suelo rascar partes de mi cuerpo, mordirme las uñas, jugar con mi cabello, etc.			X		
6 Me cuesta trabajo relajarme y estar tranquilo		X			
7 Tengo sentimientos de nostalgia o tristeza		X			
8 Tengo sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación		X			
9 Experimento un aumento en la agresividad e irritabilidad		X			
10 Me cuesta trabajo mantener la concentración en una tarea específica			X		
11 Tiendo a causar controversia y discusión en mi grupo social		X			
12 Suelo aislarme de los demás			X		
13 Siento poca motivación para realizar actividades académicas			X		
14 Experimento un aumento o disminución en el consumo de alimentos		X			
15 Me cuesta trabajo mantenerme activo a lo largo del día		X			

Omar Rojas Gonzalez
 omarrojasobnidad@hotmail.com

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes teniendo en cuenta los diferentes campos de afectación que se evidencian comúnmente en las personas afectadas por estrés y ansiedad académica. Para esto es indispensable que los evaluados lean detenidamente los enunciados y respondan de la manera más sincera posible las preguntas. Se recuerda que la respuesta a este cuestionario es voluntaria y se guardara la respectiva confidencialidad al trabajarse sobre resultados globales.

EJEMPLO

PREGUNTA	1	2	3	4	5
Me preocupa por las calificaciones de mis exámenes			X		

En este caso la persona algunas veces se preocupa por las calificaciones obtenidas en sus exámenes.

Para responder al siguiente cuestionario debe marcar con una X la casilla en la cual se sienta más identificado. Se utilizará una escala tipo Likert la cual se define de la siguiente manera:

1. Nunca me pasa
2. Rara vez me pasa
3. Algunas veces me pasa
4. Casi siempre me pasa
5. Siempre me pasa

Cuestionario para contestar:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD					
PREGUNTA	1	2	3	4	5
1 Tengo problemas para conciliar el sueño o durante el día permanezco con ganas de dormir			X		
2 Suelo tener fatiga sin haber realizado alguna actividad física		X			
3 Suelo tener jaquecas o dolores de cabeza		X			
4 Tengo problemas digestivos, diarrea, pesadez o hinchura			X		
5 Suelo rascar partes de mi cuerpo, mordirme las uñas, jugar con mi cabello, etc.	X				
6 Me cuesta trabajo relajarme y estar tranquilo		X			
7 Tengo sentimientos de nostalgia o tristeza			X		
8 Tengo sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación		X			
9 Experimento un aumento en la agresividad e irritabilidad		X			
10 Me cuesta trabajo mantener la concentración en una tarea específica		X			
11 Tiendo a causar controversia y discusión en mi grupo social		X			
12 Suelo aislarme de los demás			X		
13 Siento poca motivación para realizar actividades académicas			X		
14 Experimento un aumento o disminución en el consumo de alimentos		X			
15 Me cuesta trabajo mantenerme activo a lo largo del día	X				

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes teniendo en cuenta los diferentes campos de afectación que se evidencian comúnmente en las personas afectadas por estrés y ansiedad académica. Para esto es indispensable que los evaluados lean detenidamente los enunciados y respondan de la manera más sincera posible las preguntas. Se recuerda que la respuesta a este cuestionario es voluntaria y se guardara la respectiva confidencialidad al trabajarse sobre resultados globales.

EJEMPLO

PREGUNTA	1	2	3	4	5
Me preocupo por las calificaciones de mis exámenes			X		

En este caso la persona algunas veces se preocupa por las calificaciones obtenidas en sus exámenes.

Para responder al siguiente cuestionario debe marcar con una X la casilla en la cual se sienta más identificado. Se utilizará una escala tipo Likert la cual se define de la siguiente manera:

1. Nunca me pasa
2. Rara vez me pasa
3. Algunas veces me pasa
4. Casi siempre me pasa
5. Siempre me pasa

Cuestionario para contestar:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD					
PREGUNTA	1	2	3	4	5
1. Tengo problemas para conciliar el sueño o durante el día permanezco con ganas de dormir		X			
2. Suelo tener fatiga sin haber realizado alguna actividad física			X		
3. Suelo tener jaquecas o dolores de cabeza			X		
4. Tengo problemas digestivos, diarrea, pesadez o llenura			X		
5. Suelo rascar partes de mi cuerpo, mordirme las uñas, jugar con mi cabello, etc.				X	
6. Me cuesta trabajo relajarme y estar tranquilo	X				
7. Tengo sentimientos de nostalgia o tristeza			X		
8. Tengo sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación			X		
9. Experimento un aumento en la agresividad e irritabilidad		X			
10. Me cuesta trabajo mantener la concentración en una tarea específica			X		
11. Tiendo a causar controversia y discusión en mi grupo social		X			
12. Suelo aislarme de los demás			X		
13. Siento poca motivación para realizar actividades académicas			X		
14. Experimento un aumento o disminución en el consumo de alimentos			X	X	
15. Me cuesta trabajo mantenerme activo a lo largo del día			X		

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes teniendo en cuenta los diferentes campos de afectación que se evidencian comúnmente en las personas afectadas por estrés y ansiedad académica. Para esto es indispensable que los evaluados lean detenidamente los enunciados y respondan de la manera más sincera posible las preguntas. Se recuerda que la respuesta a este cuestionario es voluntaria y se guardara la respectiva confidencialidad al trabajarse sobre resultados globales.

EJEMPLO

PREGUNTA	1	2	3	4	5
Me preocupo por las calificaciones de mis exámenes			X		

En este caso la persona algunas veces se preocupa por las calificaciones obtenidas en sus exámenes.

Para responder al siguiente cuestionario debe marcar con una X la casilla en la cual se sienta más identificado. Se utilizará una escala tipo Likert la cual se define de la siguiente manera:

1. Nunca me pasa
2. Rara vez me pasa
3. Algunas veces me pasa
4. Casi siempre me pasa
5. Siempre me pasa

Cuestionario para contestar:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD					
PREGUNTA	1	2	3	4	5
1 Tengo problemas para conciliar el sueño o durante el día permanezco con ganas de dormir			X		
2 Suelo tener fatiga sin haber realizado alguna actividad física	X				
3 Suelo tener jaquecas o dolores de cabeza		X			
4 Tengo problemas digestivos, diarrea, pesadez o hinchura	X				
5 Suelo rascar partes de mi cuerpo, mordirme las uñas, jugar con mi cabello, etc.		X			
6 Me cuesta trabajo relajarme y estar tranquilo			X		
7 Tengo sentimientos de nostalgia o tristeza			X		
8 Tengo sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación			X		
9 Experimento un aumento en la agresividad e irritabilidad			X		
10 Me cuesta trabajo mantener la concentración en una tarea específica	X				
11 Tiendo a causar controversia y discusión en mi grupo social	X				
12 Suelo aislarme de los demás			X		
13 Siento poca motivación para realizar actividades académicas		X			
14 Experimento un aumento o disminución en el consumo de alimentos			X		
15 Me cuesta trabajo mantenerme activo a lo largo del día	X				

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes teniendo en cuenta los diferentes campos de afectación que se evidencian comúnmente en las personas afectadas por estrés y ansiedad académica. Para esto es indispensable que los evaluados lean detenidamente los enunciados y respondan de la manera más sincera posible las preguntas. Se recuerda que la respuesta a este cuestionario es voluntaria y se guardara la respectiva confidencialidad al trabajarse sobre resultados globales.

EJEMPLO

PREGUNTA	1	2	3	4	5
Me preocupo por las calificaciones de mis exámenes			X		

En este caso la persona algunas veces se preocupa por las calificaciones obtenidas en sus exámenes.

Para responder al siguiente cuestionario debe marcar con una X la casilla en la cual se sienta más identificado. Se utilizará una escala tipo Likert la cual se define de la siguiente manera:

1. Nunca me pasa
2. Rara vez me pasa
3. Algunas veces me pasa
4. Casi siempre me pasa
5. Siempre me pasa

Cuestionario para contestar:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD					
PREGUNTA	1	2	3	4	5
1 Tengo problemas para conciliar el sueño o durante el día permanezco con ganas de dormir		X			
2 Suelo tener fatiga sin haber realizado alguna actividad física		X			
3 Suelo tener jaquecas o dolores de cabeza			X		
4 Tengo problemas digestivos, diarrea, pesadez o llenura	X				
5 Suelo rascar partes de mi cuerpo, mordirme las uñas, jugar con mi cabello, etc.	X				
6 Me cuesta trabajo relajarme y estar tranquilo	X				
7 Tengo sentimientos de nostalgia o tristeza	X				
8 Tengo sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación	X				
9 Experimento un aumento en la agresividad e irritabilidad	X				
10 Me cuesta trabajo mantener la concentración en una tarea específica	X				
11 Tiendo a causar controversia y discusión en mi grupo social		X			
12 Suelo aislarme de los demás	X				
13 Siento poca motivación para realizar actividades académicas	X				
14 Experimento un aumento o disminución en el consumo de alimentos	X				
15 Me cuesta trabajo mantenerme activo a lo largo del día	X				

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes teniendo en cuenta los diferentes campos de afectación que se evidencian comúnmente en las personas afectadas por estrés y ansiedad académica. Para esto es indispensable que los evaluados lean detenidamente los enunciados y respondan de la manera más sincera posible las preguntas. Se recuerda que la respuesta a este cuestionario es voluntaria y se guardará la respectiva confidencialidad al trabajarse sobre resultados globales.

EJEMPLO

PREGUNTA	1	2	3	4	5
Me preocupo por las calificaciones de mis exámenes			X		

En este caso la persona algunas veces se preocupa por las calificaciones obtenidas en sus exámenes.

Para responder al siguiente cuestionario debe marcar con una X la casilla en la cual se sienta más identificado. Se utilizará una escala tipo Likert la cual se define de la siguiente manera:

1. Nunca me pasa
2. Rara vez me pasa
3. Algunas veces me pasa
4. Casi siempre me pasa
5. Siempre me pasa

Cuestionario para contestar:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD						
	PREGUNTA	1	2	3	4	5
1	Tengo problemas para conciliar el sueño o durante el día permanezco con ganas de dormir		X			
2	Suelo tener fatiga sin haber realizado alguna actividad física		X			
3	Suelo tener jaquecas o dolores de cabeza		X			
4	Tengo problemas digestivos, diarrea, pesadez o llenura			X		
5	Suelo rascar partes de mi cuerpo, mordirme las uñas, jugar con mi cabello, etc.	X				
6	Me cuesta trabajo relajarme y estar tranquilo			X		
7	Tengo sentimientos de nostalgia o tristeza		X			
8	Tengo sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación	X				
9	Experimento un aumento en la agresividad e irritabilidad		X			
10	Me cuesta trabajo mantener la concentración en una tarea específica			X		
11	Tiendo a causar controversia y discusión en mi grupo social		X			
12	Suelo aislarme de los demás	X				
13	Siento poca motivación para realizar actividades académicas		X			
14	Experimento un aumento o disminución en el consumo de alimentos	X				
15	Me cuesta trabajo mantenerme activo a lo largo del día	X				

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes teniendo en cuenta los diferentes campos de afectación que se evidencian comúnmente en las personas afectadas por estrés y ansiedad académica. Para esto es indispensable que los evaluados lean detenidamente los enunciados y respondan de la manera más sincera posible las preguntas. Se recuerda que la respuesta a este cuestionario es voluntaria y se guardará la respectiva confidencialidad al trabajarse sobre resultados globales.

EJEMPLO

PREGUNTA	1	2	3	4	5
Me preocupa por las calificaciones de mis exámenes			X		

En este caso la persona algunas veces se preocupa por las calificaciones obtenidas en sus exámenes.

Para responder al siguiente cuestionario debe marcar con una X la casilla en la cual se sienta más identificado. Se utilizará una escala tipo Likert la cual se define de la siguiente manera:

1. Nunca me pasa
2. Rara vez me pasa
3. Algunas veces me pasa
4. Casi siempre me pasa
5. Siempre me pasa

Cuestionario para contestar:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD					
PREGUNTA	1	2	3	4	5
1 Tengo problemas para conciliar el sueño o durante el día permanezco con ganas de dormir		X			
2 Suelo tener fatiga sin haber realizado alguna actividad física		X			
3 Suelo tener jaquecas o dolores de cabeza		X			
4 Tengo problemas digestivos, diarrea, pesadez o hinchura				X	
5 Suelo rascar partes de mi cuerpo, mordirme las uñas, jugar con mi cabello, etc.		X			
6 Me cuesta trabajo relajarme y estar tranquilo		X			
7 Tengo sentimientos de nostalgia o tristeza			X		
8 Tengo sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación		X			
9 Experimento un aumento en la agresividad e irritabilidad			X		
10 Me cuesta trabajo mantener la concentración en una tarea específica			X		
11 Tiendo a causar controversia y discusión en mi grupo social		X			
12 Suelo aislarme de los demás		X			
13 Siento poca motivación para realizar actividades académicas		X			
14 Experimento un aumento o disminución en el consumo de alimentos		X			
15 Me cuesta trabajo mantenerme activo a lo largo del día		X			

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes teniendo en cuenta los diferentes campos de afectación que se evidencian comúnmente en las personas afectadas por estrés y ansiedad académica. Para esto es indispensable que los evaluados lean detenidamente los enunciados y respondan de la manera más sincera posible las preguntas. Se recuerda que la respuesta a este cuestionario es voluntaria y se guardará la respectiva confidencialidad al trabajarse sobre resultados globales.

EJEMPLO

PREGUNTA	1	2	3	4	5
Me preocupa por las calificaciones de mis exámenes			X		

En este caso la persona algunas veces se preocupa por las calificaciones obtenidas en sus exámenes.

Para responder al siguiente cuestionario debe marcar con una X la casilla en la cual se sienta más identificado. Se utilizará una escala tipo Likert la cual se define de la siguiente manera:

1. Nunca me pasa
2. Rara vez me pasa
3. Algunas veces me pasa
4. Casi siempre me pasa
5. Siempre me pasa

Cuestionario para contestar:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD					
PREGUNTA	1	2	3	4	5
1 Tengo problemas para conciliar el sueño o durante el día permanezco con ganas de dormir			X		
2 Suelo tener fatiga sin haber realizado alguna actividad física			X		
3 Suelo tener jaquecas o dolores de cabeza				X	
4 Tengo problemas digestivos, diarrea, pesadez o hinchura				X	
5 Suelo rascar partes de mi cuerpo, mordirme las uñas, jugar con mi cabello, etc.		X			
6 Me cuesta trabajo relajarme y estar tranquilo			X		
7 Tengo sentimientos de nostalgia o tristeza				X	
8 Tengo sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación				X	
9 Experimento un aumento en la agresividad e irritabilidad				X	
10 Me cuesta trabajo mantener la concentración en una tarea específica				X	
11 Tiendo a causar controversia y discusión en mi grupo social			X		
12 Suelo aislarme de los demás	X				
13 Siento poca motivación para realizar actividades académicas			X		
14 Experimento un aumento o disminución en el consumo de alimentos				X	
15 Me cuesta trabajo mantenerme activo a lo largo del día			X		

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes teniendo en cuenta los diferentes campos de afectación que se evidencian comúnmente en las personas afectadas por estrés y ansiedad académica. Para esto es indispensable que los evaluados lean detenidamente los enunciados y respondan de la manera más sincera posible las preguntas. Se recuerda que la respuesta a este cuestionario es voluntaria y se guardará la respectiva confidencialidad al trabajarse sobre resultados globales.

EJEMPLO

PREGUNTA	1	2	3	4	5
Me preocupo por las calificaciones de mis exámenes			X		

En este caso la persona algunas veces se preocupa por las calificaciones obtenidas en sus exámenes.

Para responder al siguiente cuestionario debe marcar con una X la casilla en la cual se sienta más identificado. Se utilizará una escala tipo Likert la cual se define de la siguiente manera:

1. Nunca me pasa
2. Rara vez me pasa
3. Algunas veces me pasa
4. Casi siempre me pasa
5. Siempre me pasa

Cuestionario para contestar:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD					
PREGUNTA	1	2	3	4	5
1 Tengo problemas para conciliar el sueño o durante el día permanezco con ganas de dormir	X				
2 Suelo tener fatiga sin haber realizado alguna actividad física	X				
3 Suelo tener jaquecas o dolores de cabeza	X				
4 Tengo problemas digestivos, diarrea, pesadez o llenura		X			
5 Suelo rascar partes de mi cuerpo, mordirme las uñas, jugar con mi cabello, etc.			X		
6 Me cuesta trabajo relajarme y estar tranquilo	X				
7 Tengo sentimientos de nostalgia o tristeza		X			
8 Tengo sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación	X				
9 Experimento un aumento en la agresividad e irritabilidad		X			
10 Me cuesta trabajo mantener la concentración en una tarea específica	X				
11 Tiendo a causar controversia y discusión en mi grupo social	X				
12 Suelo aislarme de los demás	X				
13 Siento poca motivación para realizar actividades académicas	X				
14 Experimento un aumento o disminución en el consumo de alimentos		X			
15 Me cuesta trabajo mantenerme activo a lo largo del día	X				

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes teniendo en cuenta los diferentes campos de afectación que se evidencian comúnmente en las personas afectadas por estrés y ansiedad académica. Para esto es indispensable que los evaluados lean detenidamente los enunciados y respondan de la manera más sincera posible las preguntas. Se recuerda que la respuesta a este cuestionario es voluntaria y se guardará la respectiva confidencialidad al trabajarse sobre resultados globales.

EJEMPLO

PREGUNTA	1	2	3	4	5
Me preocupo por las calificaciones de mis exámenes			X		

En este caso la persona algunas veces se preocupa por las calificaciones obtenidas en sus exámenes.

Para responder al siguiente cuestionario debe marcar con una X la casilla en la cual se sienta más identificado. Se utilizará una escala tipo Likert la cual se define de la siguiente manera:

1. Nunca me pasa
2. Rara vez me pasa
3. Algunas veces me pasa
4. Casi siempre me pasa
5. Siempre me pasa

Cuestionario para contestar:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD					
PREGUNTA	1	2	3	4	5
1. Tengo problemas para conciliar el sueño o durante el día permanezco con ganas de dormir			X		
2. Suelo tener fatiga sin haber realizado alguna actividad física		X			
3. Suelo tener jaquecas o dolores de cabeza		X			
4. Tengo problemas digestivos, diarrea, pesadez o llenura			X		
5. Suelo rascar partes de mi cuerpo, mordirme las uñas, jugar con mi cabello, etc.			X		
6. Me cuesta trabajo relajarme y estar tranquilo		X			
7. Tengo sentimientos de nostalgia o tristeza		X			
8. Tengo sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación		X			
9. Experimento un aumento en la agresividad e irritabilidad		X			
10. Me cuesta trabajo mantener la concentración en una tarea específica		X			
11. Tiendo a causar controversia y discusión en mi grupo social			X		
12. Suelo aislarme de los demás	X				
13. Siento poca motivación para realizar actividades académicas		X			
14. Experimento un aumento o disminución en el consumo de alimentos		X			
15. Me cuesta trabajo mantenerme activo a lo largo del día		X			

Pilar LEON.

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes teniendo en cuenta los diferentes campos de afectación que se evidencian comúnmente en las personas afectadas por estrés y ansiedad académica. Para esto es indispensable que los evaluados lean detenidamente los enunciados y respondan de la manera más sincera posible las preguntas. Se recuerda que la respuesta a este cuestionario es voluntaria y se guardara la respectiva confidencialidad al trabajarse sobre resultados globales.

EJEMPLO

PREGUNTA	1	2	3	4	5
Me preocupo por las calificaciones de mis exámenes			X		

En este caso la persona algunas veces se preocupa por las calificaciones obtenidas en sus exámenes.

Para responder al siguiente cuestionario debe marcar con una X la casilla en la cual se sienta más identificado. Se utilizará una escala tipo Likert la cual se define de la siguiente manera:

1. Nunca me pasa
2. Rara vez me pasa
3. Algunas veces me pasa
4. Casi siempre me pasa
5. Siempre me pasa

Cuestionario para contestar:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD					
PREGUNTA	1	2	3	4	5
1 Tengo problemas para conciliar el sueño o durante el día permanezco con ganas de dormir		X			
2 Suelo tener fatiga sin haber realizado alguna actividad física		X			
3 Suelo tener jaquecas o dolores de cabeza	X				
4 Tengo problemas digestivos, diarrea, pesadez o llenura	X				
5 Suelo rascar partes de mi cuerpo, mordirme las uñas, jugar con mi cabello, etc.		X			
6 Me cuesta trabajo relajarme y estar tranquilo		X			
7 Tengo sentimientos de nostalgia o tristeza		X			
8 Tengo sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación		X			
9 Experimento un aumento en la agresividad e irritabilidad	X				
10 Me cuesta trabajo mantener la concentración en una tarea específica	X				
11 Tiendo a causar controversia y discusión en mi grupo social	X				
12 Suelo aislarme de los demás	X				
13 Siento poca motivación para realizar actividades académicas		X			
14 Experimento un aumento o disminución en el consumo de alimentos		X			
15 Me cuesta trabajo mantenerme activo a lo largo del día		X			

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes teniendo en cuenta los diferentes campos de afectación que se evidencian comúnmente en las personas afectadas por estrés y ansiedad académica. Para esto es indispensable que los evaluados lean detenidamente los enunciados y respondan de la manera más sincera posible las preguntas. Se recuerda que la respuesta a este cuestionario es voluntaria y se guardara la respectiva confidencialidad al trabajarse sobre resultados globales.

EJEMPLO

PREGUNTA	1	2	3	4	5
Me preocupa por las calificaciones de mis exámenes			X		

En este caso la persona algunas veces se preocupa por las calificaciones obtenidas en sus exámenes.

Para responder al siguiente cuestionario debe marcar con una X la casilla en la cual se sienta más identificado. Se utilizará una escala tipo Likert la cual se define de la siguiente manera:

1. Nunca me pasa
2. Rara vez me pasa
3. Algunas veces me pasa
4. Casi siempre me pasa
5. Siempre me pasa

Questionario para contestar:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD					
PREGUNTA	1	2	3	4	5
1 Tengo problemas para conciliar el sueño o durante el día permanezco con ganas de dormir		X			
2 Suelo tener fatiga sin haber realizado alguna actividad física	X				
3 Suelo tener jaquecas o dolores de cabeza	X				
4 Tengo problemas digestivos, diarrea, pesadez o llenura		X			
5 Suelo rascar partes de mi cuerpo, mordermelas uñas, jugar con mi cabello, etc.			X		
6 Me cuesta trabajo relajarme y estar tranquilo			X		
7 Tengo sentimientos de nostalgia o tristeza			X		
8 Tengo sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación		X			
9 Experimento un aumento en la agresividad e irritabilidad		X			
10 Me cuesta trabajo mantener la concentración en una tarea específica		X			
11 Tiendo a causar controversia y discusión en mi grupo social		X			
12 Suelo aislarme de los demás	X				
13 Siento poca motivación para realizar actividades académicas		X			
14 Experimento un aumento o disminución en el consumo de alimentos		X			
15 Me cuesta trabajo mantenerme activo a lo largo del día	X				

Andrea Pedraza

20

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes teniendo en cuenta los diferentes campos de afectación que se evidencian comúnmente en las personas afectadas por estrés y ansiedad académica. Para esto es indispensable que los evaluados lean detenidamente los enunciados y respondan de la manera más sincera posible las preguntas. Se recuerda que la respuesta a este cuestionario es voluntaria y se guardara la respectiva confidencialidad al trabajarse sobre resultados globales.

EJEMPLO

PREGUNTA	1	2	3	4	5
Me preocupo por las calificaciones de mis exámenes			X		

En este caso la persona algunas veces se preocupa por las calificaciones obtenidas en sus exámenes.

Para responder al siguiente cuestionario debe marcar con una X la casilla en la cual se sienta más identificado. Se utilizará una escala tipo Likert la cual se define de la siguiente manera:

1. Nunca me pasa
2. Rara vez me pasa
3. Algunas veces me pasa
4. Casi siempre me pasa
5. Siempre me pasa

Cuestionario para contestar:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD					
PREGUNTA	1	2	3	4	5
1. Tengo problemas para conciliar el sueño o durante el día permanezco con ganas de dormir			X		
2. Sueño tener fatiga sin haber realizado alguna actividad física		X			
3. Sueño tener jaquecas o dolores de cabeza		X			
4. Tengo problemas digestivos, diarrea, pesadez o hinchura			X		
5. Sueño rascar partes de mi cuerpo, mordirme las uñas, jugar con mi cabello, etc.					X
6. Me cuesta trabajo relajarme y estar tranquilo				X	
7. Tengo sentimientos de nostalgia o tristeza			X		
8. Tengo sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación				X	
9. Experimento un aumento en la agresividad e irritabilidad			X		
10. Me cuesta trabajo mantener la concentración en una tarea específica				X	
11. Tiendo a causar controversia y discusión en mi grupo social		X			
12. Sueño aislarme de los demás		X			
13. Siento poca motivación para realizar actividades académicas			X		
14. Experimento un aumento o disminución en el consumo de alimentos			X		
15. Me cuesta trabajo mantenerme activo a lo largo del día			X		

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes teniendo en cuenta los diferentes campos de afectación que se evidencian comúnmente en las personas afectadas por estrés y ansiedad académica. Para esto es indispensable que los evaluados lean detenidamente los enunciados y respondan de la manera más sincera posible las preguntas. Se recuerda que la respuesta a este cuestionario es voluntaria y se guardara la respectiva confidencialidad al trabajarse sobre resultados globales.

EJEMPLO

PREGUNTA	1	2	3	4	5
Me preocupo por las calificaciones de mis exámenes			X		

En este caso la persona algunas veces se preocupa por las calificaciones obtenidas en sus exámenes.

Para responder al siguiente cuestionario debe marcar con una X la casilla en la cual se sienta más identificado. Se utilizará una escala tipo Likert la cual se define de la siguiente manera:

1. Nunca me pasa
2. Rara vez me pasa
3. Algunas veces me pasa
4. Casi siempre me pasa
5. Siempre me pasa

Cuestionario para contestar:

CUESTIONARIO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD					
PREGUNTA	1	2	3	4	5
1 Tengo problemas para conciliar el sueño o durante el día permanezco con ganas de dormir			X		
2 Suelo tener fatiga sin haber realizado alguna actividad física		X			
3 Suelo tener jaquecas o dolores de cabeza	X				
4 Tengo problemas digestivos, diarrea, pesadez o llenura		X		X	
5 Suelo rascar partes de mi cuerpo, mordirme las uñas, jugar con mi cabello, etc.		X			
6 Me cuesta trabajo relajarme y estar tranquilo		X			
7 Tengo sentimientos de nostalgia o tristeza		X			
8 Tengo sentimientos de angustia, ansiedad o desesperación		X			
9 Experimento un aumento en la agresividad e irritabilidad		X			
10 Me cuesta trabajo mantener la concentración en una tarea específica	X				
11 Tiendo a causar controversia y discusión en mi grupo social		X			
12 Suelo aislarme de los demás	X				
13 Siento poca motivación para realizar actividades académicas		X			
14 Experimento un aumento o disminución en el consumo de alimentos		X			
15 Me cuesta trabajo mantenerme activo a lo largo del día	X				

