

Universidad de Cuenca



Facultad de Psicología
Carrera de Psicología Clínica

**Estrés en estudiantes que realizan prácticas pre-profesionales de las carreras de la
Facultad de Psicología**

*Trabajo de Titulación previo a la
obtención del Título de Psicólogo/a Clínico/a*

Autores:

Pablo Patricio Lucero Gushñay

C. I. 010526506-0

María José Masapanta Serpa

C. I. 030229051-5

Director:

Mgt. Antonio Alejandro Espinoza Ortiz

C.I: 030075894-3

Cuenca - Ecuador

2018



Resumen

La presente investigación, tiene como objetivo medir los niveles de estrés en estudiantes que realizan prácticas pre profesionales y comparar los niveles entre cada una de las carreras, antes y después del inicio de prácticas. El enfoque fue cuantitativo, con alcance descriptivo; el tipo de muestra fue aleatorio simple, constanding de 184 estudiantes, pertenecientes a las tres carreras de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca.

Los instrumentos utilizados fueron: Ficha Sociodemográfica e Inventario SISCO, el cual fue adaptado, agregándole dos columnas correspondientes a: antes y después del inicio de prácticas; en los resultados, se determinó que, existe la presencia de niveles de estrés en 169 estudiantes, correspondiente al 91,85%, que oscilan entre leve, moderado y severo; y, el 8,15% no presentan. En cuanto a los niveles de estrés presentes antes y después del inicio de prácticas, se pone en manifiesto que, en las carreras de Psicología Clínica y Psicología Educativa, los niveles leve y moderado reducen después del inicio de prácticas y el nivel severo aumenta; en la carrera de Psicología Social, en los estudiantes que presentan un nivel leve antes del inicio de prácticas, reduce después del inicio de prácticas, y en lo que refiere al nivel moderado y severo, incrementa luego del inicio de prácticas.

Por lo tanto, con los resultados obtenidos se ha determinado que, las prácticas pre profesionales son una variable que produce aumento en los niveles de estrés; para concluir, se determinó que, las carreras no influyen en un aumento del mismo.

Palabras Clave: ESTRÉS EN ESTUDIANTES, NIVELES DE ESTRÉS, PRÁCTICAS PRE PROFESIONALES, CARRERAS DE PSICOLOGÍA.



Abstract

The objective of this research is to measure stress levels in students who perform pre-professional practices and compare the levels between each of the careers, before and after the start of practices. The approach was quantitative, with descriptive scope; the type of sample was simple random, consisting of 184 students, belonging to the three careers of the Faculty of Psychology of the University of Cuenca.

The instruments used were: Sociodemographic sheet and SISCO Inventory, which was adapted, adding two columns corresponding to: before and after the start of practices; in the results, it was determined that, there is the presence of stress levels in 169 students, corresponding to 91.85%, ranging from mild, moderate and severe; and, 8.15% do not present. Regarding the levels of stress present before and after the start of practices, it becomes clear that, in the careers of Clinical Psychology and Educational Psychology, the mild and moderate levels reduce after the start of practices and the severe level increases; in the career of Social Psychology, in students who present a slight level before the start of practices, it reduces after the start of practices, and in what refers to the moderate and severe level, increases after the start of practices.

Therefore, with the results obtained it has been determined that pre-professional practices are a variable that produces an increase in stress levels; to conclude, it was determined that, careers do not influence an increase in it.

Keywords: stress in students, levels of stress, pre-professional practice, psychology careers.



Índice de Contenido

Resumen	2
Abstract	3
Fundamentación Teórica	9
Proceso Metodológico	16
Enfoque y alcance	16
Población	16
Muestra	16
Criterios de inclusión y de exclusión	18
Instrumento	18
Procedimiento	19
Procesamiento y análisis de Datos	19
Aspectos Éticos	20
Resultados	21
Conclusiones	26
Recomendaciones	28
Referencias	29
Anexos	31
Formulario de Participación Consentida e Informada	31
Ficha sociodemográfica	33
Inventario SISCO	34

Índice de tablas

Tabla 1 Perfil de los encuestados	17
Tabla 2 Estrés en los estudiantes de psicología	21
Tabla 3 Estrés de acuerdo al Sexo	22
Tabla 4 Estrés de acuerdo a la carrera	23
Tabla 5 Estrés de acuerdo a la situación	24



Cláusula de Licencia y Autorización para publicación en el Repositorio
Institucional

Yo, **María José Masapanta Serpa**, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**Estrés en estudiantes que realizan prácticas pre-profesionales de las carreras de la Facultad de Psicología**", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 01 de octubre de 2018

María José Masapanta Serpa

C. I. 030229051-5



**Cláusula de Licencia y Autorización para publicación en el Repositorio
Institucional**

Yo, **Pablo Patricio Lucero Gushñay**, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**Estrés en estudiantes que realizan prácticas pre-profesionales de las carreras de la Facultad de Psicología**", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 01 de octubre de 2018

Pablo Patricio Lucero Gushñay

C. I. 010526506-0



Cláusula de Propiedad Intelectual

Yo, **Pablo Patricio Lucero Gushñay**, autor del trabajo de titulación “**Estrés en estudiantes que realizan prácticas pre-profesionales de las carreras de la Facultad de Psicología**”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 01 de octubre de 2018

Pablo Patricio Lucero Gushñay

C. I. 010526506-0



Cláusula de Propiedad Intelectual

Yo, **María José Masapanta Serpa**, autora del trabajo de titulación “**Estrés en estudiantes que realizan prácticas pre-profesionales de las carreras de la Facultad de Psicología**”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 01 de octubre de 2018

María José Masapanta Serpa

C. I. 030229051-5



Fundamentación Teórica.

En la actualidad el estrés es un tema que ha llegado a ser de gran interés, ya sea en el estudio científico como en la vida diaria. El término estrés, se ha utilizado para denominar realidades muy diferentes en muchos contextos. Este es un concepto complejo, vigente e interesante del cual en la actualidad no existe un consenso en cuanto a una definición única; esta dificultad para identificar el significado del término estrés inicia aproximadamente en el siglo XIX con Claude Bernard quien pensaba que lo propio del estrés eran los “estímulos estresantes” y durante el siglo XX Walter Cannon, planteaba lo importante que eran las respuestas fisiológicas y conductuales. Por este motivo es que Martínez y Díaz (2007) sostienen que, el estrés puede interpretarse en referencia a una amplia gama de experiencias tales como: nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones similares como la exagerada presión laboral, social, escolar o de otra índole.

El término estrés se remonta a la década de los 30s cuando Selye, un estudiante de medicina se percató de que todos los enfermos a quienes observaba tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida de apetito, bajo peso entre otros síntomas inespecíficos. Selye denominó a este fenómeno como “Síndrome General de Adaptación”, al realizar su doctorado, Selye desarrolló experimentos sobre ejercicio físico extenuante con ratas, en los que comprobó la elevación de las hormonas suprarrenales, atrofia del sistema linfático y aparición de úlceras gástricas; a todo éste conjunto de factores se los denominó inicialmente como “síndrome de adaptación general” o “estrés biológico” y tiempo después, se lo redujo a “estrés”. En la década de los 60s con la publicación del libro de Hans Selye, el estrés fue definido como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en el entorno familiar o laboral), que pueden actuar sobre la persona” (Martínez & Díaz, 2007, p.13).

Lazarus & Folkman, (1986), manifiestan que, en este proceso se pueden diferenciar tres etapas: la primera, es una etapa de alarma en la que el organismo percibe un agente que se identifica como nocivo y genera una respuesta de alerta, ésta es una reacción intensa y de corta duración. La segunda etapa, es de resistencia, en ésta el organismo se adapta al agente nocivo y desaparecen



algunos de los síntomas iniciales, se aumenta el estado de alerta y mejora la capacidad de respuesta física. Finalmente, la tercera etapa, de agotamiento, si el estresor continúa reaparecen los síntomas iniciales y se produce una ruptura de los procesos de recuperación (Sandín, 1995). Lazarus y Folkman (1986), describen al estrés como una relación particular entre un individuo y su entorno, el cual es evaluado como amenazante o desbordante a sus recursos y que pone en peligro su bienestar; estos dos autores explican al estrés a través de un concepto organizador, para entender un alto grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana.

El estrés ha sido estudiado por varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con diferentes enfoques teóricos, por ejemplo, al ser estudiado por un enfoque fisiológico y bioquímico, se resalta la importancia de la respuesta orgánica, con este enfoque, se explica el nacimiento del estrés desde el interior de la persona. Las orientaciones psicosociales han puesto el acento en el estímulo ya que se enfoca en los factores externos que producen el estrés. Hay otros enfoques que centran al estrés de forma interactiva como las tendencias mediacionales o transaccionales, desde estos enfoques al sujeto se le atribuye una acción decisiva en el proceso, esto debido a que el estrés tiene su origen en la evaluación cognitiva que hace que la persona al intermediar entre los estímulos internos y externos. En la actualidad existen modelos más recientes sobre el estrés llamados modelos integradores multimodales que sugieren que el estrés no puede ser definido desde una única concepción, sino que, se comprende como un conjunto de variables que funcionan de forma sincrónica y diacrónica que se presentan a lo largo de todo el ciclo vital. (Berrío & Mazo, 2011)

El manejo del estrés puede resultar muy complicado y confuso, ya que existen muchos tipos de estrés y cada uno de ellos cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento. Los tres tipos de estrés que han sido identificados son: estrés agudo, agudo episódico y estrés crónico. El estrés agudo, es el tipo de estrés más común que surge de las exigencias y presiones del pasado o por la ansiedad de las cosas a suceder en un futuro cercano, este tipo de estrés puede llegar a ser emocionante cuando se presenta en pequeñas dosis pero si se llega a presentar en dosis altas puede llegar a ser muy agotador para el sujeto, el exagerar de este tipo de estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza, malestar estomacal, dolores musculares y sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea,



ritmo cardiaco acelerado, palpitaciones, mareos, dificultad para respirar, manos y pies fríos y dolor de pecho, el estrés agudo se puede presentar en la vida de cualquier persona y es muy tratable. (Miller & Dell, 2010)

El estrés agudo episódico, es un tipo de estrés que se presenta con mucha frecuencia en cortos períodos de tiempo, este tipo de estrés puede ser detonado por dos causas: la primera causa es la personalidad del sujeto, las personas con personalidad Tipo A tienen un impulso de competencia excesivo, agresividad, impaciencia y un sentido agobiador de la urgencia, estas características de personalidad aparentemente crean más episodios frecuentes de estrés agudo y además permite que se desarrollen enfermedades coronarias; la segunda causa, es otra forma de estrés episódico agudo surge de la preocupación incesante que genera una visión de un mundo peligroso, poco gratificante y punitivo, en el que en cualquier momento puede suceder lo peor, las personas con este tipo de estrés pueden llegar a agitarse demasiado y a estar tensos, además de estar ansiosos y deprimidos la mayor parte del tiempo. (Miller & Smith, 2014)

Por último, el estrés crónico, es un tipo de estrés agotador que destruye al cuerpo, la mente y la vida debido al desgaste a largo plazo. El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida de una situación deprimente, o cuando las exigencias y presiones son implacables durante períodos de tiempo aparentemente interminables. El peor aspecto que tiene este tipo de estrés es que las personas se pueden acostumbrar a él y hasta cierto punto convertirse en algo cómodo, el estrés crónico se ha relacionado con el suicidio, la violencia, ataques al corazón, apoplejías e incluso al cáncer. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo sus síntomas se hacen difíciles de tratar y pueden llegar a requerir tratamiento médico y de conducta. (Miller & Smith, 2014)

Los tipos de estrés también suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés, en ese sentido, Barraza (2005), habla del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento. Debido a la gran variedad de ámbitos en los que se presenta el estrés durante el siglo XX se realizaron numerosas investigaciones sobre este tema, aplicados en los diferentes ámbitos en los que se produce este fenómeno. Aquí nos



centraremos específicamente en el estrés que se concibe en el área escolar, este tipo de estrés es denominado como estrés académico.

Orlandini, siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, señala que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje, experimenta tensión, a ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”. (Barraza, 2004). Polo, Hernández y Poza (1996), consideran que, el estrés académico puede afectar a los estudiantes y a los profesores por igual, pero en el caso de los profesores su estrés se denominaría, estrés laboral u ocupacional. Orlandini no establece una diferencia entre los niveles educativos que cursan los alumnos al momento de clasificar el estrés como académico, con la información actual se puede decir que, el estrés académico afecta por igual a todos los estudiantes sin distinguir el nivel educativo o edad del sujeto.

Los desarrollos teóricos sobre el estrés académico son recientes, ya que, apenas en la década de 1990 se comenzó a investigar y a teorizar sobre este tópico, en Latinoamérica se pueden distinguir tres conceptualizaciones, según Barraza (2007): la primera conceptualización se centra en los estresores ya que el 26% de las investigaciones se centran en este tópico; una segunda conceptualización, está enfocada en los síntomas; con el 34% de las investigaciones que se realizan sobre esto y, por último, la tercera conceptualización, son las investigaciones definidas a partir del modelo transaccional con el 6% de las investigaciones realizadas sobre este modelo. Con esto se puede concluir que en el campo de estudio del estrés académico se da la coexistencia de varias formas de conceptualización y esto constituye como el primer problema estructural de este campo de estudio. (Barraza, 2007).

En el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimentan niveles altos de estrés académico debido a que cumplen con las obligaciones académicas, puesto que, ocasionalmente se encuentran sujetos a cumplir con un exceso de tareas y trabajos, a esto se suma la evaluación de sus profesores, de sus padres y de sí mismos, todo esto hace que los estudiantes universitarios pasen por grandes dosis de ansiedad que afecta de forma negativa a sí mismos y a las actividades que realizan diariamente. En Latinoamérica, “a pesar de algunas contradicciones,



los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado” (Román, Ortiz & Hernández, 2008)

Pardo (2008), plantea que la escuela es un estresor importante en términos de competitividad, ya que en muchas ocasiones se suelen formar rivalidades entre compañeros que llevan a que el estudiante se esfuerce más allá de sus capacidades. Caldera, Pulido & Martínez (2007), definen el estrés académico, como aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. Martín (2007) afirma que durante el período de exámenes se presenta un aumento en los niveles de estrés de los estudiantes universitarios; asimismo, sostiene que se han hallado efectos negativos sobre la salud y sobre el autoconcepto académico de los estudiantes durante el período de mayor presencia del estresor. El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico (Barraza 2005, 2006, 2007, 2008; Barraza & Acosta, 2007; Barraza & Silerio, 2007) se constituye por las siguientes cuatro hipótesis:

La primera hipótesis contemplada es la *Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico*: Barraza (2005), enfatiza la definición del sistema abierto que implica un proceso relacional sistema-entorno, los componentes del estrés académico se refieren al constante flujo de entrada y salida que prestan todos los sistemas para lograr su equilibrio. Estos componentes del estrés académico son los siguientes: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del equilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento del estrés (output). (Berrío & Mazo, 2011).

La segunda hipótesis es la *Hipótesis del estrés académico como estado psicológico*: el estrés académico es un estado psicológico ya que presenta estresores mayores y estresores menores. “Un estresor es un estímulo que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica” (Barraza, 2005).

La tercera hipótesis contemplada por Barraza, es la *Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico*: los indicadores o síntomas de la situación generadora de estrés se clasifican como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. “Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el



desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona” (Barraza, 2008, p.5).

Finalmente, la cuarta y última hipótesis es la *Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico*: los individuos deben poner en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para poder restaurar el equilibrio que se vio alterado a causa del estrés. Entre estas, Barraza (2008) sugiere las siguientes: habilidad asertiva, elogios a sí mismos, ventilación o confidencias, religiosidad, solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido de humor y elaborar un plan.

Michie, Glachan & Bray (2001), manifiestan que a pesar de la notable incidencia sobre el bienestar y la salud, sorprende la escasa atención prestada en el ámbito académico a la investigación del estrés de los estudiantes, especialmente cuando se conoce sus efectos sobre el funcionamiento académico, dificultando procesos cognitivos de gran relevancia como la atención y la concentración o favoreciendo el abandono de conductas adaptativas como la dedicación al estudio y la asistencia a clases (Caballero, Abello & Palacios, 2007; Lumley & Provenzano, 2003). La literatura existente sugiere que, desde temprana edad el género incide de forma significativa en la experiencia de estrés en contextos académicos. Según Zeidner, Klingman & Itskowitz (1993), mantiene que, las mujeres presentan mayores niveles de estrés percibido que los hombres; esta diferencia de reactividad y vulnerabilidad al estrés de las mujeres podría explicarse por su mayor preocupación por agradar a los adultos o por su forma de aproximarse y enjuiciar la evaluación. (Roberts, 1991).

No existe un acuerdo entre los investigadores, ya que no se ha definido de una forma clara si existen diferencias consistentes entre hombres y mujeres y la forma en la que afrontan el estrés. Las mujeres tienden a recurrir en mayor medida al apoyo social para enfrentarse el estrés, mientras que los varones parecen más proclives a buscar estrategias más vinculadas a la realización de algún tipo de acción, ya sea enfocándose hacia la resolución del problema, bien ignorándolo, bien mediante la implicación en otras actividades alternativas. (Washburn, 2000)

Para estudiar el estrés es necesario recurrir a la perspectiva fisiológica, psicológica, sociocultural y la visión de género, para formular explicaciones teóricas y experimentales más



adecuadas y firmes, partiendo de la idea que no son excluyentes, por el contrario, pueden interactuar dando una visión articulada e integradora de este fenómeno. (Segura & Pérez, 2016). Las condiciones de género que se manifiestan en todos los ámbitos de la vida, individual, familiar, laboral, etcétera, pueden conducir a estados estresantes y ser percibidos de diferente forma. Los estresores se encuentran en diversas magnitudes, en distintos escenarios, por lo que es necesario evaluar los espacios donde se desempeñan hombres y mujeres, para tomar medidas que permitan una mejor calidad de vida para ambos.

Cabe señalar que, las investigaciones previamente señaladas tienen como objetivo servir de base para una mejor comprensión y noción acerca de la temática que se está abordando; además, con esta investigación, se pone en manifiesto, un aporte para el conocimiento acerca del estrés por el que los estudiantes pueden atravesar, precisando la preocupación por aportar en el bienestar de los estudiantes y su salud mental, para de esta manera su desenvolvimiento sea productivo y eficaz.

El desarrollo de enfermedades, la salud mental y corporal, entre otros, se encuentran ligados con la presencia de estrés, razón por la cual, esta investigación contribuirá con datos importantes acerca del mismo; de esta manera aportará con información precedente que puede dar paso a nuevas investigaciones para progresar en cuanto al bienestar de los y las estudiantes, teniendo en cuenta su formación universitaria como futuros profesionales de la salud mental.

Por lo anteriormente mencionado, se plantea las siguientes preguntas de investigación: a) ¿existe estrés en estudiantes que realizan prácticas pre-profesionales en la Facultad de psicología?; b) ¿Qué niveles de estrés se presentan en los estudiantes que realizan prácticas pre-profesionales de la Facultad de Psicología?; c) ¿Cuál es la carrera que presenta niveles más altos de estrés?, d) ¿Los niveles aumentan luego del inicio de prácticas? Para dar respuesta a estas interrogantes, se planteó el siguiente objetivo general: Determinar los niveles de estrés que se presentan en los estudiantes que realizan prácticas pre-profesionales de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, y, como objetivos específicos: Comparar los niveles de estrés entre los estudiantes de las carreras de Psicología Clínica, Social y Educativa; Comparar los niveles de estrés que se presentan entre hombres y mujeres de la Facultad de Psicología, y finalmente, comparar los niveles de estrés antes y después del inicio de prácticas



Proceso Metodológico

Enfoque y alcance

En el presente trabajo de titulación, el enfoque que se utilizó fue de tipo cuantitativo, dado que la planificación y ejecución se realizó de manera secuencial; el diseño que se utilizó corresponde a un diseño no experimental, puesto que no se intentó corroborar ninguna hipótesis, sino que, con los datos obtenidos se esperaba formular una comparación entre los resultados obtenidos. En cuanto al alcance concerniente de este trabajo es descriptivo.

Población

La población de este trabajo de investigación estuvo representada por estudiantes que realizan prácticas pre-profesionales de las tres carreras de la facultad de psicología que se encontraban cursando el periodo concerniente de septiembre del 2017 a febrero del 2018, dando lugar a un total de 232 estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad de Cuenca.

Muestra

El tipo de muestra fue aleatorio simple, la muestra obtenida para este estudio fue de un total de 184 estudiantes que realizan prácticas pre-profesionales, esta muestra se obtuvo con un nivel de confianza de 95% y un porcentaje de error del 3.3%. El 70% de los estudiantes de psicología que están realizando sus prácticas son mujeres, le sigue a este grupo otra característica como es la edad, la mayoría compuesta por el 57% está entre los 23 y 27 años, la edad promedio es de 24 años. El 83% de los estudiantes investigados pertenece al estado civil soltero, seguido por un 12% de casados. El 80% señala no tener hijos, mientras que el 17% manifiesta tener al menos uno. El 53% de los estudiantes está en la carrera de psicología clínica, el 23% está en psicología social y la diferencia del 24% en psicología educativa. En su mayoría, con el 57% los estudiantes asisten a clases en la jornada matutina, la diferencia lo hace en la vespertina.

Otra característica importante es que el 35% de los practicantes está en octavo ciclo, mientras que el 41.3% en décimo ciclo. Son pocos los que están en séptimo u octavo ciclos. Respecto al nivel de las prácticas, se advirtió que el 42.4% se halla en el nivel 1, seguido del 32.6% que está en el nivel 3. Son menos los que están en el nivel 2 y el 4. Es importante notar que el 74.5% de los



estudiantes no trabaja, solamente la diferencia lo hace. También un 54.9% dio a conocer que realiza alguna actividad extra. Respecto a considerar si tienen estrés, el 44% señaló que efectivamente lo tiene, la diferencia que no. Por último, las horas de clases que tienen son de 16 a la semana, mientras que, las horas de práctica son de 14.

Tabla 1 Perfil de los encuestados

	Valores	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Media – Desv. Est.
Sexo	Hombre	54	29.3	
	Mujer	130	70.7	
Edad	18-22 años	70	38.0	23.51 – 2.62
	23-27 años	104	56.5	
	28 o más	10	5.4	
Estado civil	Soltero	153	83.2	
	Casado	22	12.0	
	Separado/Divorciado	2	1.1	
	Unión de hecho	7	3.8	
Número de hijos	Ninguno	147	79.9	
	Uno	31	16.8	
	Dos	2	1.1	
	Más de dos	4	2.2	
Carrera	Clínica	97	52.7	
	Social	43	23.4	
	Educativa	44	23.9	
Grupo	Matutino	104	56.5	
	Vespertino	80	43.5	
Ciclos	Séptimo	15	8.2	
	Octavo	65	35.3	
	Noveno	28	15.2	
	Décimo	76	41.3	
Nivel de prácticas	1	78	42.4	
	2	30	16.3	
	3	60	32.6	
	4	16	8.7	



Trabaja	Si	47	25.5
	No	137	74.5
Actividad extra	Si	101	54.9
	No	83	45.1
Estrés	Si	80	43.5
	No	104	56.5
Horas de clases			16.31-6.98
Horas de prácticas			13.67-7.93
Total		60	100.0

Nota: elaboración propia.

Criterios de inclusión y de exclusión

Para poder aplicar este inventario a los estudiantes se tomaba en cuenta como criterio de inclusión el que los estudiantes deben estar en prácticas pre-profesionales y al mismo tiempo deben cumplir con carga horaria de clases. Mientras que se excluyó a los estudiantes que no estén cumpliendo con horas de clases o que no estén realizando prácticas pre-profesionales.

Instrumento

Los instrumentos que se utilizaron fueron en primera instancia: Ficha Sociodemográfica, consistiendo este en la recolección de información de los estudiantes que se encuentran realizando prácticas pre-profesionales, tales como: sexo, edad, estado civil, número de hijos, jornada, carrera, carga horaria, actividades extracurriculares y además, si ha pasado por algún suceso estrés en los últimos 12 meses; el segundo instrumento fue el inventario SISCO, para medir el estrés en estudiantes; este instrumento ha sido adaptado para poder medir el estrés antes y después del inicio de prácticas. El cambio que se realizó en esta adaptación fue que, en cada una de las preguntas se dividieron dos columnas para que cada ítem se pueda calificar dos veces y de esta forma se pueda obtener el nivel antes y después del inicio de prácticas. Antes de la aplicación del instrumento a la población que se iba a evaluar se realizó dos pilotajes, en el primer pilotaje se evaluó si la herramienta era de fácil comprensión y en el segundo pilotaje se añadieron las modificaciones para



evaluar el estrés antes y después del inicio de prácticas, por lo que este pilotaje tuvo como objetivo el poder identificar si existía algún problema al momento de responder el inventario.

En el inventario se realiza la medición de cinco dimensiones, la primera es acerca del ambiente del aula de clases; la segunda son las reacciones físicas al estrés, la tercera se refiere a las reacciones psicológicas; la cuarta corresponde a las reacciones comportamentales y finalmente la quinta que hace referencia a las formas de afrontamiento a los diversos niveles de estrés. Todos los ítems de este inventario se califican a través de una escala Likert, que se encuentra dividida del uno al cinco, donde uno hace referencia a nunca y cinco a siempre. La forma de aplicación del inventario es auto aplicable y se puede realizar de manera grupal e individual; en este trabajo se lo aplicó de manera grupal en las aulas de clase que utilizaba cada curso respectivamente. El alpha de Cronbach del instrumento aplicado a los estudiantes que realizan prácticas pre-profesionales de la facultad de psicología obtuvo un puntaje de 0.92 que se puede interpretar como fiable.

Procedimiento

En lo que respecta al procedimiento de este trabajo, en primera instancia, para obtener la solicitud de autorización, recurrimos al Decano de la Facultad de Psicología, a través de una solicitud en la que pedimos nos otorgue el permiso correspondiente para aplicar nuestro instrumento del Trabajo Final de Titulación, con una respuesta positiva a la misma, procedimos a la aplicación, y para esto, elaboramos un consentimiento informado para cada uno de los participantes a los que íbamos a aplicar el instrumento, con éste pedimos autorización y solicitamos datos básicos, tales como nombre, número de cedula y una firma a los y las estudiantes, teniendo en cuenta el anonimato que se dará y para que los datos obtenidos puedan ser pasados a una base digital para un posterior uso de resultados.

Procesamiento y análisis de Datos

Los resultados fueron procesados en el programa Microsoft Excel 2016 para modificar las tablas de los resultados y el programa IBM SPSS 22 para la obtención de los estadísticos descriptivos, en los valores categóricos se obtuvieron Frecuencia (n) y Porcentaje (%), mientras que en los numéricos Media y Desviación Estándar. Para calcular si existen diferencias de acuerdo al sexo y la situación estresante, se empleó la prueba no paramétrica denominada U de Mann



Whitney para dos grupos independientes. Mientras que, para comparar por carrera, se empleó la prueba ANOVA de Kruskal Wallis para tres grupos independientes. El nivel de significancia establecido fue de 0.05, lo que significa que si el p valor es menor que este valor se declara que hay diferencias, pero si es mayor, se declara que los grupos que se comparan son iguales.

Aspectos Éticos

En esta investigación se realizó una sistematización ligada a la ética profesional, así como también se cumplió los lineamientos del APA, con respecto al anonimato y a la confidencialidad de los participantes del estudio. Por lo tanto, antes de la aplicación del instrumento se solicitó la colaboración de los estudiantes mediante el consentimiento informado, el cual está ligado a la colaboración voluntaria de los participantes a ser objeto de estudio. También se insistió en que todos los datos de la investigación se utilizarán única y estrictamente con fines académicos, dando seguridad y profesionalismo a la investigación. Finalmente se pretende dar información inequívoca y sin manipulación de los resultados a conveniencia de los investigadores.



Resultados

A continuación, se presentan los estadísticos descriptivos que caracterizan a los estudiantes de psicología que participaron de este estudio. Al aplicar el estadístico de prueba previo a las prácticas, se encontró que el 78.8% de los estudiantes obtuvo antes de realizar prácticas pre-profesionales un nivel moderado de estrés, en la escala directa, equivale a 42 puntos, siendo el nivel severo solamente del 4.3% de los estudiantes. Por su parte, luego del inicio de las prácticas, se encontró que el estrés moderado se redujo a 72.3%, incrementando ligeramente en 16.3% en el nivel de estrés severo. En puntuación directa se obtuvo un valor de incremento de 8.39 puntos.

Tabla 2 Estrés en los estudiantes de psicología

Valores		Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Media – Desv. Est.
Pre evaluación	Leve	16	8.7	43.07-16.65
	Moderado	145	78.8	
	Severo	8	4.3	
	Sin Estrés	15	8.2	
Post evaluación	Leve	6	3.3	51.45-19.53
	Moderado	133	72.3	
	Severo	30	16.3	
	Sin Estrés	15	8.2	
Diferencia	Disminuyó el estrés en un punto	1	0.5	8.39-9.22
	Obtuvo el mismo nivel de estrés	150	81.5	
	Incrementó el estrés en un punto	33	17.9	
Total		184	100.0	



Nota: elaboración propia

Al evaluar los resultados en función del sexo, se advierte que efectivamente existen diferencias sustanciales luego del inicio de prácticas pre-profesionales, en efecto, en el grupo de mujeres se advirtió un incremento de al menos 29 personas (22.3%), mientras que, en el grupo de hombres, el estrés únicamente incrementó en 4 estudiantes (7.4%). Es importante resaltar este evento por cuanto antes del inicio de prácticas pre-profesionales no se advierten diferencias entre hombres y mujeres, sin embargo, luego del inicio de prácticas pre-profesionales si se notan estas diferencias. Al realizar un análisis de correlación únicamente entre mujeres y las otras variables del perfil tales como: edad, estado civil, ciclo, nivel de prácticas, actividad remunerada, actividad extra y situación estresante, se encontró que la edad es la única variable que está asociada inversamente con el estrés (N 130, Correlación de Pearson -0.203 , p valor $.021$), lo que indica que, a menor edad, mayor es el nivel de estrés. El p valor en la pre evaluación no muestra valores significativos por cuanto es mayor que 0.05, sin embargo, en la pos evaluación el p valor es menor que 0.05, lo que indica que hay cambios significativos.

Este hallazgo se relaciona con el obtenido por Cassaretto, Chau, Oblitas & Valdez (2003), en su estudio denominado *Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología*, en el que determinan que los niveles de estrés que se presentan en los estudiantes se pueden explicar a través de tres variables, las cuales son: grado de preocupación por el futuro, la utilización de estrategias de afrontamiento y la edad de los estudiantes. Esto es consistente con nuestra investigación en la cual se puede establecer que entre el nivel de estrés y la edad de los estudiantes existe una relación inversa.

Tabla 3 Estrés de acuerdo al Sexo

Valores	Hombre		Mujer		p	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje		
	(n)	(%)	(n)	(%)		
Pre	Sin Estrés	7	13.0%	8	6.2%	.201
evaluación	Leve	5	9.3%	11	8.5%	



	Moderado	40	74.1%	105	80.8%	
	Severo	2	3.7%	6	4.6%	
Post evaluación	Sin Estrés	7	13.0%	8	6.2%	.003
	Leve	3	5.6%	3	2.3%	
	Moderado	41	75.9%	92	70.8%	
	Severo	3	5.6%	27	20.8%	
Diferencia	Disminuyó el estrés	1	1.9%	0	0.0%	.010
	Obtuvo el mismo nivel	49	90.7%	101	77.7%	
	Incrementó el estrés	4	7.4%	29	22.3%	
	Total	54	100.0%	130	100.0%	

Nota: elaboración propia.

Posteriormente no se encontraron diferencias significativas entre la situación previa y posterior al inicio de prácticas pre-profesionales de los estudiantes en función de la carrera pues el p valor en todos los casos es superior a 0.05. Por lo tanto, se concluye que ninguna carrera de la facultad de psicología que esté realizando prácticas pre-profesionales está asociada con el nivel de estrés de los estudiantes, en todas ellas se produce el mismo nivel de estrés y los mismos cambios.

Tabla 4 Estrés de acuerdo a la carrera

Valores	Clínica		Social		Educativa		p
	N	%	n	%	n	%	
Sin Estrés	6	6.2%	5	11.6%	4	9.1%	.082



Pre evaluación	Leve	5	5.2%	7	16.3%	4	9.1%	
	Moderado	82	84.5%	30	69.8%	33	75.0%	
	Severo	4	4.1%	1	2.3%	3	6.8%	
Post evaluación	Sin Estrés	6	6.2%	5	11.6%	4	9.1%	.135
	Leve	3	3.1%	3	7.0%	0	0.0%	
	Moderado	71	73.2%	31	72.1%	31	70.5%	
	Severo	17	17.5%	4	9.3%	9	20.5%	
Diferencia	Disminuyó el estrés	1	1.0%	0	0.0%	0	0.0%	.593
	Obtuvo el mismo nivel	80	82.5%	36	83.7%	34	77.3%	
	Incrementó el estrés	16	16.5%	7	16.3%	10	22.7%	
Total		97	100.0%	43	100.0%	44	100.0%	

Nota: elaboración propia.

Con respecto a la situación estresante vivida en la últimos doce meses, tampoco se advierten diferencias significativas entre uno y otro grupo, el p valor es mayor a 0.05 en todos los casos, por lo que se concluye que una situación estresante exógena al proceso de prácticas pre-profesionales o a cualquier actividad académica que se encuentre realizando los estudiantes no es un indicador de aumento o disminución del estrés producido por las prácticas pre-profesionales.

Tabla 5 Estrés de acuerdo a la situación

Valores	Con situación estresante		Sin situación estresante		p
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
	(n)	(%)	(n)	(%)	



Pre evaluación	Sin Estrés	2	2.5%	13	12.5%	.063
	Leve	6	7.5%	10	9.6%	
	Moderado	69	86.3%	76	73.1%	
	Severo	3	3.8%	5	4.8%	
<hr/>						
Post evaluación	Sin Estrés	2	2.5%	13	12.5%	.257
	Leve	2	2.5%	4	3.8%	
	Moderado	64	80.0%	69	66.3%	
	Severo	12	15.0%	18	17.3%	
Diferencia	Disminuyó el estrés en un punto	0	0.0%	1	1.0%	.707
	Obtuvo el mismo nivel	67	83.8%	83	79.8%	
	Incrementó el estrés	13	16.3%	20	19.2%	
Total		80	100.0%	104	100.0%	

Nota: elaboración propia.



Conclusiones

La presencia de estrés en los estudiantes universitarios es algo que se presenta de forma normal debido a las exigencias, deberes y responsabilidades que se deben cumplir como parte de su formación universitaria, sumado a esto, los estudiantes tienen más fuentes de estrés aparte del área académica, ya sea su familia, sus relaciones interpersonales, sus trabajos, actividades extra curriculares o eventos no normativos que se pueden llegar a presentar en cualquier momento. Los estudiantes de los últimos ciclos de la facultad de psicología no solo presentan estas áreas como fuentes de estrés, sino que a éstas se suma la realización de prácticas pre-profesionales, esto demanda en ellos una cantidad extra de recursos para poder cumplir con todas sus nuevas obligaciones por lo que los niveles de estrés van en aumento una vez que estas inician.

El estrés al ser un fenómeno que depende de la percepción de los estudiantes se divide en varios niveles en los que se puede apreciar que los estudiantes lo perciben de varias formas, además el estrés para poder ser medido con mayor efectividad también incorpora las reacciones fisiológicas, mentales y la forma en la que el individuo afronta estos cambios. En cuanto a los niveles de estrés que presentan los estudiantes de la facultad de psicología que realizan prácticas pre-profesionales existe una correlación y es que los niveles de estrés aumentan una vez que los estudiantes deben cumplir con carga horaria de clases y con las horas de prácticas pre-profesionales que se designan para cada nivel.

Las diferentes carreras de la facultad de psicología no presentan una gran diferencia entre los niveles de incidencia del estrés por lo que los estudiantes sienten la misma presión ya sea que se encuentren en la carrera de psicología clínica, social o educativa.

Además de esto, el género tampoco es algo que influya de alguna forma los niveles de estrés de los estudiantes, por lo que, tanto hombres como mujeres sienten la misma carga académica y no se dan variaciones muy grandes entre sus niveles de estrés. Incluso las situaciones estresantes que pueden ser consideradas fuera de la vida académica no son un factor determinante al momento de medir los niveles de estrés de los estudiantes. La única variable que produjo que haya un incremento en los niveles de estrés es el inicio de las prácticas pre-profesionales por lo que se



puede considerar a este un factor determinante como una fuente de estrés para los estudiantes, ya sea que se encuentren en el nivel uno de prácticas o el nivel cuatro, de todas formas, se da un aumento en estos niveles de estrés académico.

Para concluir, podemos decir que los objetivos de esta investigación fueron cumplidos, dando una respuesta a la pregunta de investigación; con los resultados obtenidos se pudo evidenciar que el nivel de estrés que predomina es el moderado, también se pudo observar que luego del inicio de prácticas, los niveles de estrés van en aumento.



Recomendaciones

Posterior a la realización de esta investigación, se recomienda que, para futuras investigaciones similares a la misma temática, se tome en consideración otras variables como las estrategias de afrontamiento utilizado por los estudiantes y el rendimiento académico.

Previo a la aplicación del instrumento, se debería dar un aviso a los estudiantes, para que el día de la aplicación no se presente un gran porcentaje de ausentismo en las aulas de clase; la gran mayoría de los estudiantes demostraron apertura para resolver el inventario, pero en la mayoría de los cursos había una cantidad considerable de estudiantes que no asistían con regularidad. Sumado a esto en algunos salones de clases, fue complicado poder aplicar el inventario debido a que muchas aulas no se encuentran en el edificio de la facultad y para poder encontrarlas se requería un tiempo adicional, por lo que se recomienda que para investigaciones futuras que se realicen en la facultad, se pueda determinar con anterioridad el lugar del aula de clases de los estudiantes con los que se trabajará, para que las aplicaciones puedan ser realizadas de una manera eficaz y con mayor rapidez.

Además, al momento de procesar los datos se pudo apreciar una gran disparidad en los tamaños de la muestra cuando ésta se dividía por carrera lo que dificultó el análisis de los datos, por lo que se recomienda trabajar con una muestra reducida.

Esta investigación puede dar lugar a implicaciones en el ámbito clínico, social y educativo, debido a que, a mayor presencia de actividades académicas, también aumenta el nivel de estrés y esto puede llegar a generar dificultades en los estudiantes a nivel intra e interpersonal.



Referencias

- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos [Versión electrónica]. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 2 (26), 270-289.
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura [Versión electrónica]. *Psicogente*, 22 (12), 272-283.
- Berrío, N. & Mazo, R. (2011). Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia. Trabajo de grado para optar al título de psicóloga, Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Caballero, C., Abello, R. & Palacios, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 98-111.
- Chávez, C.J. (2004) *Perspectiva de género*. México, Plaza y Valdés
- González, R., Montoya, I., Casullo, M.M. y Bernabeu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14, 363-368
- Lazarus, R. (2001) *Estrés y salud*. En: Buendía, J. y Ramos, F. (Coords.) *Empleo, estrés y salud*. Madrid, España. Pirámide.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.



- Mazo, R., Londoño, K., & Gutiérrez, Y, F. (2013). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13 (2), 121-134.
- Pardo, J. (2008). Estrés en estudiantes de Educación Social [Versión electrónica]. *Indivisa. Boletín de estudios e investigación*, 9, 9-22.
- Ramírez, V. J. (2001) “Mujer, trabajo y estrés”. En: *Revista Latinoamericana de la Salud en el Trabajo*. Vol. 1, No. 2, 58-74.
- Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Bellock, B. Sandín y F. Ramos, *Manual de Psicopatología* (pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.
- Segura, R. (2015) “El efecto de los factores estresantes en las mujeres.” *Alternativas en Psicología*. Disponible en <http://alternativas.me/21-numero-especialde-genero-mayo-2015/89-el-efecto-de-los-factores-estresantes-en-las-mujeres>.



Anexos

Anexo 1

Formulario de Participación Consentida e Informada

Nombre del proyecto: Estrés en estudiantes que realizan prácticas pre-profesionales de las carreras de la Facultad de Psicología

Investigadores responsables: Pablo Lucero _ María José Masapanta.

Mail: pat_290692@hotmail.com / marjosmas@hotmail.es

Entiendo que el presente formulario busca informarme respecto a mis derechos como participante en este estudio y sobre las condiciones en que se realizará, para que el decidir ser parte de él se base en información clara que me permita tomar dicha decisión con libertad.

He sido informado(a) de que mi participación en este estudio es completamente voluntaria y que consiste en responder a un cuestionario, ya sea de forma individual o junto a un grupo de personas. Se me ha comunicado que el tiempo aproximado que requerirá mi participación es de 30 minutos y que el lugar en el que se realizará puede ser diverso (laboratorio, oficina, sala de clases, domicilio, etc.) y que éste será acordado conjuntamente con vistas a proteger mis deseos y mi comodidad.

Entiendo que, siendo mi participación voluntaria, puedo decidir, en todo momento, que no deseo continuar contestando las preguntas si me siento incómodo(a) desde cualquier punto de vista. Esta libertad tanto de participar como de retirarse no involucra ningún tipo de sanción. Una eventual no participación o retiro no tendrá repercusión ni en lo académico ni laboral ni en ningún otro contexto. Además, entiendo que no percibiré beneficio económico por mi participación, sino que será únicamente una participación que aportará, potencialmente, a aumentar el conocimiento científico.

Fui informado de los objetivos generales de la investigación y que hay aspectos de ella que me serán informados una vez finalizada mi participación para evitar que dicha información afecte mis respuestas. También se me informó que, aunque el estudio incluye la reserva de parte de sus objetivos, ha sido previamente evaluado de forma que no me causará daño ni físico ni psicológico.

Entiendo que mi participación en este estudio será de carácter anónimo y que los datos recabados en ninguna forma podrían ser relacionados con mi persona, en tal sentido estoy en conocimiento de que el presente documento se almacenará por un lapso de tres años, momento en el cual será traspasado a formato electrónico para, en dos años más, ser destruido por cuenta del investigador principal. Comprendo, además, que los datos generales que de él se extraigan serán almacenados en formato papel y luego en formato electrónico (base de datos) y que mi colaboración en este estudio tiene como propósito servir a la investigación científica y a la



docencia universitaria.

Fui informado, así mismo, de que puedo pedir una copia del presente. En caso de reclamación, puedo acudir a la coordinadora del área de investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca.

Por lo tanto, manifiesto mi acuerdo en participar en la investigación.

Nombre: _____

C. Identidad: _____

Firma: _____

Fecha: _____

**Anexo 2****Ficha sociodemográfica**

Sexo: F__ M__	Edad: ____	Estado Civil: Soltero __ Casado __ Divorciado __ U. Libre __	Número de hijos: 1 __ 2 __ + de 3__
Carrera: Ps. Clínica __ Ps. Educativa __ Ps. Social __		Grupo: Matutino __ Vespertino __	
Ciclo en el que se encuentra: 7no __ 8vo __ 9no __ 10mo __		Actualmente realiza prácticas profesionales: Si __ No __	Nivel: I __ II __ III __ IV __
¿Cuántas horas de clases cumple semanalmente? ____			
¿Cuántas horas asiste al centro de prácticas semanalmente? ____			
¿Usted realiza alguna actividad remunerada? Si __ No __ Especifique que actividad _____			
Si su respuesta anterior fue “Si”, ¿En qué horario realiza esta actividad? Mañana __ Tarde __ Noche __			
¿Usted realiza alguna actividad extra? Deportes __ Aprender idiomas __ Asistir a cursos __ Asistir a clubes __ Otro _____			
¿En los últimos 12 meses ha experimentado alguna situación ajena a sus estudios que le haya generado altos niveles de estrés? Ej.: Divorcio de los padres, fallecimiento de un familiar, separación de pareja, etc. Si____ No____ Especifique_____			



Anexo 3

Inventario SISCO

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

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

Sí No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “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) rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones. En cada uno de los ítems señale con qué frecuencia se presentó la situación antes de realizar prácticas (AP) y después del inicio de prácticas (DP), en cada ítem debe haber dos respuestas.

	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
	AP	DP	AP	DP	AP	DP	AP	DP	AP	DP
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 clases.										
Participación en clase.										
Tiempo limitado para hacer el trabajo.										
Otra _____ (Especifique)										



4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) 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. En cada uno de los ítems señale con qué frecuencia se presentaron las reacciones antes mencionadas antes de realizar prácticas (AP) y después del inicio de prácticas (DP), en cada ítem debe haber dos respuestas.

Reacciones Físicas	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
	AP	DP	AP	DP	AP	DP	AP	DP	AP	DP
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)										
Fatiga crónica (cansancio permanente)										
Dolores de cabeza o migrañas										
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea										
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.										
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.										
Reacciones Psicológicas	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
	AP	DP	AP	DP	AP	DP	AP	DP	AP	DP
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)										
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)										
Ansiedad, angustia o desesperación										
Problemas de concentración										
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad										
Reacciones Comportamentales	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
	AP	DP	AP	DP	AP	DP	AP	DP	AP	DP
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir										
Aislamiento de los demás										
Desgano para realizar las labores escolares										
Aumento o reducción del consumo de alimentos										
Otras (especifique)	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
	AP	DP	AP	DP	AP	DP	AP	DP	AP	DP

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) 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. En cada uno de los ítems señale con qué frecuencia se



utilizaron los mecanismos de defensa antes mencionados antes de realizar prácticas (AP) y después del inicio de prácticas (DP), en cada ítem debe haber dos respuestas.

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