



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA  
INDOAMÉRICA  
DIRECCIÓN DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO  
EDUCATIVO**

**TEMA:**

---

**FACTORES ASOCIADOS AL AGOTAMIENTO ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES DE LA MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN  
INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO DE LA UNIVERSIDAD  
TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**

---

Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Magister en Educación  
mención Innovación y Liderazgo Educativo.

**Autor:**

Martínez Rivas Edison Francisco

**Tutora:** Psc. Latta Moreira Fernanda, Mg.

AMBATO - ECUADOR

2023

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN  
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Edison Francisco Martínez Rivas, declaro ser el autor del trabajo de Investigación con el nombre “FACTORES ASOCIADOS AL AGOTAMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA”, como requisito para optar al grado de Magister en Educación. Mención Innovación y Liderazgo Educativo, autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).


Los usuarios de RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 24 días del mes de enero de 2023, firmo conforme:

Autor: Edison Francisco Martínez Rivas

Firma:



Número de Cédula: 1718021858

Dirección: Pichincha, Quito, Jipijapa, Isla Genovessa y Tomás de Berlanga.

Correo Electrónico: [edison.martinezr@gmail.com](mailto:edison.martinezr@gmail.com)

Teléfono: 0984173737

## APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Investigación “FACTORES ASOCIADOS AL AGOTAMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA”, presentado por Edison Francisco Martínez Rivas, para optar por el Título de Magister en Innovación y Liderazgo Educativo.

### CERTIFICO

Que dicho Trabajo de Investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Ambato, 24 de enero de 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Fernanda Paola Latta Moreira', written in a cursive style.

Fernanda Paola Latta Moreira

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quién suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Magister en Educación. Mención Innovación y Liderazgo Educativo, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Ambato, 9 de marzo de 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Edison F. Martínez Rivas', written over a horizontal dotted line. The signature is stylized and includes a small star symbol.

Edison Francisco Martínez Rivas

CI. 1718021858

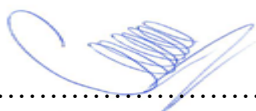
## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El Trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastada, sobre el tema: “FACTORES ASOCIADOS AL AGOTAMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA”, previo a la obtención del Título de Magister en Innovación y Liderazgo Educativo, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Ambato, 9 de marzo de 2023

.....

Diego Arturo Palacios Díaz  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



.....

Corina Elizabeth Núñez Hernandez  
EXAMINADORA



.....

PsicCl. Paola Latta, Mg.  
DIRECTORA

## **DEDICATORIA**

Al G•A•D•U•

A mi hija Naíma y mi hijo Benjamín por ser mi motor de vida, mi fuente de eterna ilusión y alegría, Les amo infinitamente hijos.

A mi padre Germán, madre Bebsabeth, hermana Karen y abuela Carmen, por ser el apoyo fundamental de mi vida.

A mi esposa Elizabeth por brindarme sin temor su tiempo y amor en cada momento desde que nuestras vidas se volvieron a juntar y Joaquín mi hijo de corazón por brindarme alegría desde sus ocurrencias y enseñarme a ser un mejor padre.

A Paola, Geraldine, Sonia y Francisco, personas maravillosas que encontré en este espacio.

A Meri, Nathy, Cris, Gaby quienes me han apoyado con sus conocimientos en desde mi espacio laboral.

Edison Francisco Martínez Rivas.

## **AGRADECIMIENTO**

Al Hospital General Docente de Calderón, pues gracias a ellos he podido ser parte de la primera línea para enfrentar la Pandemia de COVID-19 desde los cuidados en Salud Mental a pacientes, familiares de pacientes y personal de salud.

A la Universidad Tecnológica Indoamérica, por brindarme una excelente tutora quien me motivó día a día a no desfallecer frente a las adversidades, Gracias Paola Latta.

Edison Francisco Martínez Rivas

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

FACTORES ASOCIADOS AL AGOTAMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA.....	i
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL .....	v
ÍNDICE DE TABLAS .....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xiii
RESUMEN EJECUTIVO .....	xiv
INTRODUCCIÓN .....	1
Importancia y actualidad .....	1
Justificación.....	2
Planteamiento del problema .....	5
Objeto de estudio .....	5
Campo de estudio .....	5
Objetivos .....	5
CAPÍTULO I.....	7



MARCO TEÓRICO.....	7
Antecedentes de la investigación.....	7
Estrés.....	7
Incidencia de estrés estudiantil.....	8
Salud mental en la educación superior.....	13
Somatización ocasionada por el estrés.....	14
Factores asociados al estrés académico .....	14
Desarrollo teórico del objeto y campo .....	15
Estrés Académico .....	15
Fuentes y consecuencias del estrés .....	16
Consecuencias nocivas para la salud derivadas del estrés .....	18
Síndrome de agotamiento académico .....	18
Maslach Burnout Inventory (MBI).....	19
Síntomas orrganizacionales o individuales .....	20
Categorías para los principales síntomas psicológicos del síndrome de burnout..	21
Ventajas del manejo del estrés académico .....	22
Factores asociados .....	22
Variables sociales y demográficas:.....	22
CAPÍTULO II.....	24
DISEÑO METODOLÓGICO .....	24
Paradigma y tipo de investigación.....	24

Modalidad de investigación.....	24
Población y muestra.....	25
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	26
Metodología e instrumentos .....	29
Metodología.....	29
Método inductivo.....	30
Método deductivo .....	30
Método descriptivo .....	30
Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	30
Inventario de <i>Burnout</i> de Maslach (MBI).....	30
El Inventario de depresión de Beck (BId).....	31
El Inventario de ansiedad de Beck.....	31
Síndrome de Agotamiento.....	32
Encuesta Sociodemográfica .....	33
Procedimiento de recolección de la información .....	39
CAPÍTULO III .....	57
PRODUCTO.....	57
Definición del tipo de producto .....	57
Justificación.....	57
Objetivos .....	58
¿Qué es la prevención integral?.....	59

Factores de riesgo y protección .....	59
Modelos interpretativos del estrés académico .....	65
Diferencias entre prevención y tratamiento .....	68
Tipos de prevención.....	70
Principios básicos de prevención.....	72
Prevención y programa preventivo .....	74
Pasos para implementar un programa preventivo.....	76
Tipos de programa preventivo .....	82
CONCLUSIONES .....	87
RECOMENDACIONES .....	88
BIBLIOGRAFÍA .....	89
ANEXOS.....	95
Anexo 1. Encuesta de factores sociodemográficos.....	95
Anexo 2. Inventario de Burnout de Maslach.....	98
Anexo 3. Inventario de depresión de Beck .....	99
Anexo 4. Ficha de valoración especialista Rocío Escandón .....	101
Anexo 5. Ficha de valoración especialista Denny Perlaza.....	102

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Principales investigaciones realizadas sobre estrés académico. ....	8
Tabla 2.	Variable Independiente: estudiantes de la maestría en Educación con Mención en Innovación y Liderazgo Educativo.....	26
Tabla 3.	Variable Dependiente: Factores asociados al estrés académico .....	27
Tabla 4.	Organización metodológica .....	29
Tabla 5.	Resumen de datos para medir agotamiento .....	32
Tabla 6.	Matriz de validación de instrumento.....	34
Tabla 7.	Factores de riesgo para el estrés académico .....	60
Tabla 8.	Factores protectores para el estrés académico .....	62
Tabla 9.	Diferencias entre prevención y tratamiento.....	69
Tabla 10.	Tipos de prevención.....	70
Tabla 11.	Principios de prevención.....	72
Tabla 12.	Criterios para la acreditación de programas de prevención .....	74
Tabla 13.	Estrategias de prevención.....	79
Tabla 14.	Tipos de programa preventivo.....	82

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1.	Subescalas de agotamiento.....	33
Gráfico 2.	Ficha de valoración de especialista - Rocío Escandón .....	37
Gráfico 3.	Ficha de valoración de especialista - Denny Perlaza.....	38
Gráfico 4.	Afectación emocional .....	41
Gráfico 5.	Frustración.....	43
Gráfico 6.	Expectativas sobre el futuro .....	45
Gráfico 7.	Sentirse fracasado .....	47
Gráfico 8.	Despersonalización .....	49
Gráfico 9.	Rangos etarios .....	51
Gráfico 10.	Distancia del domicilio al campus universitario .....	53
Gráfico 11.	Número de cargas familiares .....	55
Gráfico 12.	Superposición entre los tipos de prevención .....	70

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**  
**MENCIÓN EN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO**

**TEMA:** “FACTORES ASOCIADOS AL AGOTAMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA”

**AUTOR:** Edison Francisco Martínez Rivas

**TUTOR:** Fernanda Paola Latta Moreira

**RESUMEN EJECUTIVO**

La investigación contempla la creación de lineamientos con énfasis en salud mental a ser aplicados para la prevención de estrés en estudiantes de las cohortes de la maestría de innovación y liderazgo educativo de la Universidad Tecnológica Indoamérica. En la investigación se trabajó con la línea de liderazgo y la sublínea de gestión organizacional, con lo cual se estableció los factores asociados al estrés académico en estudiantes de la maestría mediante la determinación del tipo de síntomas del estrés académico que se presentan con mayor frecuencia entre los estudiantes de la maestría y su relación con variables sociodemográficas.

Para ello se determinaron los tipos de síntomas del agotamiento académico que se presentan en el estudiantado; luego, mediante el diseño emergente, se analizó cualitativamente los resultados obtenidos y se formuló, como teoría fundamentada, una respuesta válida al contexto y problema en estudio.

Esto evidenció índices de agotamiento existentes en el estudiantado que influyen en su desempeño académico, al presentar síntomas de fatiga, afectación emocional y frustración. Por ello se propone el diseño de lineamientos para prevención de agotamiento en estudiantes de la maestría de Educación con mención en Innovación y Liderazgo de la Universidad Tecnológica Indoamérica a fin de incentivar en la mejora en la calidad de vida y por ende obtener un mejor rendimiento académico.

**DESCRIPTORES:** agotamiento académico, factores asociados, estudiantes de maestría.

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**  
**MENCIÓN EN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO**

**THEME:** “FACTORS ASSOCIATED WITH ACADEMIC BURNOUT IN STUDENTS OF THE MASTER'S DEGREE IN EDUCATION WITH MENTION IN INNOVATION AND EDUCATIONAL LEADERSHIP AT "UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA”

**AUTHOR:** Edison Francisco Martínez Rivas

**TUTOR:** Latta Moreira Fernanda Paola

**ABSTRACT**

The research contemplates the creation of guidelines with an emphasis on mental health to be applied for the prevention of stress in students from the cohorts of the master's degree in innovation and educational leadership at the "Universidad Tecnológica Indoamérica". The research worked with the leadership line and the organizational management subline, with which the factors associated with academic stress in students of the master's program were established by determining the type of academic stress symptoms that occur more frequently among the students of the master's program and their relationship with sociodemographic variables. For this purpose, the types of symptoms of academic burnout that occur in students were determined; then, by means of the emergent design, the results obtained were qualitatively analyzed and a valid response to the context and problem under study was formulated as a grounded theory. This evidenced existing exhaustion indexes in the students that influence their academic performance, presenting symptoms of fatigue, emotional affectation, and frustration. Therefore, it is proposed the design of guidelines for the prevention of burnout in students of the Master of Education with a mention in Innovation and Leadership of the "Universidad Tecnológica Indoamérica" in order to encourage the improvement in the quality of life and therefore obtain a better academic performance.

**KEYWORDS:** academic burnout, associated factors, master's degree students

# INTRODUCCIÓN

## **Importancia y actualidad**

La investigación se enmarcó en la línea de investigación de Liderazgo desde la cual se aborda estrategias para generar un análisis pertinente sobre el agotamiento y las relaciones que pueden desencadenar para de esta manera prevenir posibles conductas disruptivas y mediante la sub línea de Gestión, para proyectar recursos para disminuir los factores de comorbilidad originados por el agotamiento laboral.

Abordar el agotamiento académico es calificado como una problemática compleja en las esferas sociales, académicas, laborales, y con mayor énfasis en los espacios académicos en estudios de maestrías. El estudiantado, quienes mayoritariamente son docentes que día a día afrontan requerimientos que implica destinar un buen porcentaje de recursos psicológicos, sociales y físicos.

Entonces entenderemos al agotamiento como un estadio funcional, psíquico que desarrolla un ser que pretende acomodarse y concertar presiones de carácter externo e interno.

En Ecuador desde la aparición y entrada de la Ley 31/95 y su normativa de desarrollo, se ha realizado diferentes abordajes de la Prevención de los Riesgos Laborales, constituyéndose en un área que aún está en desarrollo, siendo que el rol del docente al estudiar una maestría se traslada a una extensión simbólica de su espacio laboral, donde el docente se encuentra entre razones, emociones y sentimientos.

Las fuentes de agotamiento para los estudiantes de la Maestría de Educación con mención en Innovación y Liderazgo varían según el módulo en el que se encuentran. En los primeros módulos se puede experimentar confrontaciones por posibles separaciones de su núcleo familiar y social, también de ajuste a su nueva realidad. En esta etapa se puede desencadenar principalmente una sensación de preocupación por alcanzar un adecuado rendimiento académico, y el no saber manejar la carga que conlleva la formación de cuarto nivel.



Cuando se han culminado los primeros módulos, se muta los elementos percibidos como signos y síntomas del agotamiento, y es así que en los últimos módulos de la carrera se pueden presentar problemas asociados con la frustración y complicaciones en sus procesos de enseñanza aprendizaje, conflictos éticos y horarios rígidos de docencia, entre otros.

Es así que es importante determinar el nivel de agotamiento que presenta cada una de las tres etapas que están referidas en el desarrollo de la maestría, el esfuerzo que implica el estudio contrastado con la educación de tercer nivel es diferente siendo que es proyectada la aparición y permanencia del estrés académico en los tres primeros módulos de estudios; luego en el cuarto módulo debido al inicio de los cursos de metodología de investigación y la presión de iniciar la construcción de su producto de titulación; y finalmente los tres últimos niveles donde el estrés se puede asociar a la ansiedad de finalizar la maestría y a posterior defender sus conocimientos adquiridos mediante la defensa de su tesis para insertarse y proyectarse de mejor manera laboralmente, y tener que confrontar realidades del ámbito académico asociados a la frustración de las y los estudiantes.

Adicional a lo descrito se deberá tener en cuenta que uno de los factores que están directamente relacionados al estado de estrés que viven los maestrantes es que la mayoría no tienen la formación de base (tercer nivel) en Educación y la maestría aborda varios ejes del Sistema Nacional de Educación (inicial, básica, bachillerato y superior) lo que se convierte en algunos casos en un factor ansiógeno.

### **Justificación**

Para sustentar este estudio se refirió documentos de los repositorios de Google Scholar, Latindex, Scopus y Política Pública existente en el país sobre salud mental dentro de los últimos diez años.

Se priorizará el establecer las posibles causalidades y efectos que se evidencian mayoritariamente en las y los maestrantes desde el estrés académico de la carrera de Educación y Liderazgo Educativo de la Universidad Tecnológica Indoamérica – Sede Ambato.

El estrés académico está afectando a un buen porcentaje de la población maestrante, esto puede darse por las acciones monótonas en que se encierra su desarrollo profesional, adicionalmente la presión y exceso de asignaciones laborales, académicas y personales; además, se debe entender que la mayoría de profesionales que cursan esta formación a más de ser estudiantes – empleados desarrollan una vida de responsabilidad familiar.

De esta manera se podría realizar una aproximación a una clasificación del estudiantado para proponerles la ayuda que se considere acorde al caso, y desarrollen habilidades para confrontar y sobrellevar el estrés académico. Se menciona unos factores que serán analizados como variables de esta problemática:

- (1) Buena alimentación,
- (2) Mantener las horas de sueño,
- (3) Realizar actividades físicas,
- (4) Preparar tareas a tiempo,
- (5) Obtener de manera anticipada recursos para el desarrollo de los trabajos individuales y grupales.

El estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas.

En los estudios realizados de estrés académico se distinguen algunos efectos en el ámbito conductual, cognitivo y fisiológico, que se pueden presentar a corto y/o largo plazo.

Moriana, J., & Herruzo, J. (2004), refieren que en el caso conductual los cambios se pueden ir presentando de acuerdo al momento de su contexto educativo en los espacios previos a exámenes, los hábitos que generan en temas de salud como la ingesta inadecuada de alimentos y drogas.

Según Smith y Ellsworth (1987, citado por Misra, R. & Castillo, L., 2004) cognitivamente indican que las emociones son cambiantes desde ante de rendir el examen hasta que se llega a conocer las notas, siendo que se evidencia mayor cantidad de estrés al momento de rendir las evaluaciones.

La disminución de la calidad en la salud se debe analizar como resultado de los estresores desarrollados en los espacios educativos los que pueden desembocar en efectos de adaptación social.

La Constitución de la República del Ecuador (2008) manifiesta en su artículo 3.- Son deberes primordiales del Estado literal 1. “Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes.” Además, en el artículo 32 dicta:

La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008)

La Organización de las Naciones Unidas (2015) propone a través de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) lo siguiente: “3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”. Por su parte, la OMS manifiesta que: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Organización Mundial de la Salud, 1948). En tal virtud, debe ser motivo de preocupación por parte de organizaciones gubernamentales y la sociedad civil la adecuada promoción y prevención de la salud en todos sus ámbitos.

Asimismo, la OMS (2018) define a la salud mental como: “el estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” motivo por el cual, es

indispensable generar espacios que permitan la socialización y toma de conciencia sobre la importancia de la salud mental.

Estas normativas y recomendaciones de organismos nacionales e internacionales realzan la importancia de realizar investigaciones constantes sobre la salud mental.

### **Planteamiento del problema**

¿Cómo puede el alto nivel de exigencia educativa provocar estrés académico en estudiantes de la Maestría en Educación con Mención en Innovación y Liderazgo Educativo de la Universidad Tecnológica Indoamérica y desarrollar factores asociados al agotamiento académico que afectan la esfera de bienestar psicosomática?

### **Objeto de estudio**

Factores asociados al estrés académico

### **Campo de estudio**

Maestría de Educación con mención en innovación y liderazgo de la Universidad Tecnológica Indoamérica

### **Objetivos**

#### **Objetivo general**

Establecer los factores asociados al estrés académico en estudiantes de la Maestría en Educación con mención en Innovación y Liderazgo Educativo de la Universidad Tecnológica Indoamérica

#### **Objetivos específicos**

Identificar el marco teórico correspondiente a los componentes que inciden en el estrés.

Determinar el tipo de síntomas del estrés académico que se presentan con mayor frecuencia entre los estudiantes de la maestría

Establecer la relación que existe entre los síntomas de estrés académico y las variables sociodemográficas (género y edad) y las variables situacionales (estado civil, número de hijos, semestre de estudio y nivel en que cursa la maestría).

Diseñar lineamientos para prevención de estrés en estudiantes de la maestría.

# CAPÍTULO I

## MARCO TEÓRICO

### **Antecedentes de la investigación**

#### **Estrés**

El concepto de estrés se lo ha referenciado muchas veces para hablar de diferentes perspectivas, siendo que cada experiencia que genere nervios, tensiones, cansancio, abatimiento, entre otras que se puedan asociar al contexto escolar, laboral, familiar o personal debido a la sensación de carencia que se genera frente a las expectativas y las habilidades sociales que hayan sido desarrolladas.

Según lo describe la Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia en su Volumen 3 del año 2011, en el artículo sobre Estrés Académico de Berrío N & Mazo R, existe dudas para determinar el origen del término estrés, siendo que en el siglo XIX Claude Bernard pensaba que lo propio del estrés eran los “estímulos estresores” o “situaciones estresantes”, mientras que en el siglo XX Walter Cannon indica la relevancia de las respuestas fisiológicas y conductuales.

El estrés académico tiene varias formas de entender, puede partir desde la manera en que se solicita las tareas al estudiantado para obtener calificaciones para las fases evaluativas sin tomar en cuenta los elementos que son formativos o finales; en el estudio de Pellicer, O., Salvador, A. & Benet, I. (2002) al citar a: Abraham (1987), Esteve (1984 y 1987), Peiró *et al.* (1991), Zurriaga (1993), concluye que todos se basan en el concepto personal que tienen sobre sí mismos el estudiantado, la agencia del docente para determinar factores posibles de “malestar docente”.

## Incidencia de estrés estudiantil

En América Latina, según Román, Ortiz y Hernández (2008) “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”. Nuestro país todavía no cuenta con apreciaciones reales sobre el estrés académico y los niveles que se relacionan a estudios de maestría.

En este contexto teniendo en cuenta que el estudio del estrés académico en cuarto nivel es un área no explorada a profundidad, existen pocas investigaciones que pueden aproximarse al tomar en cuenta las variables de edad, género, ansiedad, y los mecanismos de defensa, entre otras.

## Principales investigaciones realizadas sobre estrés académico

Siendo así que se compilará investigaciones en una matriz que nos permita entender a manera de estado del arte sobre estrés académico:

Tabla 1. Principales investigaciones realizadas sobre estrés académico.

Estudio	Lugar	Muestra	Medidas	Resultados
Celis <i>et al.</i> , (2001)	Perú	98 estudiantes del primero y sexto año de Medicina	Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo Inventario de Estrés Académico	Se encontró mayores niveles de ansiedad en alumnos de primer año que en alumnos de sexto año, siendo estos resultados significativos. Las principales situaciones generadoras de estrés fueron la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen.
Pellicer, Salvador y Benet, (2002)	España	13 estudiantes que iban a realizar la prueba de Selectividad para la Universidad	State-Trait Anxiety Scale (STAI-R y STAI-E) Escala de Acontecimientos Vitales Estresantes (ESE) Perfil de Estados de Ánimo (POMS) Escala de Ansiedad ante los Tests Autoinforme de estrés percibido Medida de variables inmunológicas	Los resultados muestran un aumento significativo en ansiedad y disminuciones significativas de la respuesta inmune. Asimismo, se encontró un efecto modulador de la ansiedad-rasgo.

Barraza, (2004)	México	60 alumnos de programas de Maestría	Cuestionario sobre estrés académico	Los alumnos de postgrado declaran haber presentado un nivel medianamente alto de estrés; atribuyen ese nivel de estrés a la sobrecarga de tareas y al tiempo limitado para hacer el trabajo; los síntomas que indican la presencia del estrés son trastornos en el sueño y problemas de concentración: para enfrentar dicho estrés los alumnos recurren al esfuerzo por razonar y mantener la calma y al aumento de actividad.
Misra y Castillo, (2004)	Estados Unidos	392 estudiantes entre norteamericanos y extranjeros de dos universidades distintas	Cuestionario de información demográfica Escala de Estrés Académico	Existen diferencias culturales en cuanto a la percepción y manejo del estrés, pues los estudiantes norteamericanos manifestaron mayor estrés que los extranjeros.
Barraza, (2005)	México	356 alumnos de las instituciones de educación media superior	Cuestionario sobre estrés académico	El 86% de los alumnos de educación media superior declaran haber tenido estrés académico durante el semestre comprendido de enero a junio del 2004. Este estrés se presenta con un nivel medianamente alto. Los alumnos atribuyen ese nivel de estrés académico al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que les piden los profesores.



Bedoya, Perea & Ormeño, (2006)	Perú	118 alumnos del tercer y cuarto año de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia	<p>Cuestionario desarrollado para evaluar las siguientes variables:</p> <p>Situaciones generadoras de estrés (estresores).</p> <p>Reacciones o síntomas físicos ante el estrés.</p> <p>Reacciones o síntomas psicológicos ante el estrés.</p> <p>Reacciones o síntomas comportamentales ante el estrés.</p> <p>Percepción subjetiva del estrés.</p>	<p>Los resultados revelan que el 96,6% de alumnos reconocieron la presencia de estrés académico, siendo los alumnos de tercer año los que presentaron los niveles más altos. Las mujeres presentaron niveles más bajos de estrés en relación con los varones. Las situaciones mayormente generadoras de estrés fueron tiempo para cumplir con las actividades, sobrecarga de tareas, trabajos de cursos y responsabilidad por cumplir obligaciones académicas. Las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales se presentaron con mayor intensidad en los varones; siendo las psicológicas, las que tuvieron mayor presencia e intensidad en ambos sexos y años de estudios. Finalmente, se encontró que el nivel de estrés académico se relacionó positivamente con todas las situaciones generadoras y manifestaciones físicas y psicológicas; así como se relacionó negativamente con algunos comportamientos indagados.</p>
Barraza y Acosta, (2007)	México	319 alumnos de educación media superior	Cuestionario sobre estrés académico	<p>La intensidad (58%) y frecuencia (52%) del estrés de examen reportado por los alumnos refleja un nivel medianamente alto.</p>
Barraza y Silerio, (2007)	México	623 alumnos de educación media superior de dos colegios distintos	Inventario SISCO del Estrés Académico	<p>El perfil descriptivo del estrés académico es semejante en las dos instituciones y la variable institución escolar ejerce un papel modulador e interviniente solamente en algunos casos de indicadores empíricos, componentes o aspectos del estrés académico.</p>
Caldera, Pulido y Martínez, (2007)	México	115 alumnos de la carrera de Psicología	Inventario de Estrés Académico (IEA)	<p>Los resultados obtenidos no muestran relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes, pero sí manifiestan tendencias interesantes que obligan a profundizar sobre el</p>

Martín, (2007)	España	40 estudiantes de 4º semestre de Psicología, Ciencias Económicas, Filología Inglesa y Filología Hispánica	Escala de Apreciación del Estrés (EAE-G) Cuestionario de Indicadores de Salud Escala de Auto concepto Académico	Los resultados muestran un aumento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes. Se observaron diferencias significativas en el nivel de estrés alcanzado por los estudiantes de Psicología respecto al de Filología Hispánica durante los dos períodos analizados. Asimismo se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos...) y sobre el auto concepto académico de los estudiantes (peor nivel de auto concepto académico) durante el período de presencia del estresor.
Barraza, (2008)	México	152 alumnos de maestrías en Educación	Inventario SISCO del Estrés Académico	El 95% de los alumnos de maestría reportan haber presentado estrés académico solo algunas veces, pero con una intensidad medianamente alta. Las variables género, estado civil, maestría que cursan y sostenimiento institucional de la maestría que cursan, ejercen un efecto modulador en el estrés
Feldman <i>et al.</i> , (2008)	Venezuela	321 estudiantes de carreras técnicas	Cuestionario sobre estrés académico Cuestionario de apoyo social Cuestionario de salud general de Goldberg (GHQ)	Las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social y un menor estrés académico. En las mujeres, la mayor intensidad del estrés se asoció al menor apoyo social de los amigos, mientras que en los hombres se relacionó con un menor apoyo social por parte de personas cercanas, y un menor apoyo en general. Ambos presentaron mejor rendimiento cuando el estrés académico percibido fue mayor y el apoyo social de las personas cercanas fue moderado.
Pardo, (2008)	España	138 estudiantes de primer y tercer curso de Diplomatura de Educación Social	Escala de Estresores Universitarios (EEU) Escala de Salud Auto-informada	Los estresores de la EEU aparecen con alta frecuencia en la muestra. Sin embargo, el malestar que generan los estresores tiene un nivel medio.

Román, Ortiz y Hernández, (2008)	Cuba	205 estudiantes del primer año de la carrera de Medicina	Inventario de Estrés Autopercebido	<p>El estrés académico es un fenómeno de elevada frecuencia en la muestra estudiada, con un predominio en el sexo femenino.</p> <p>Su carácter de proceso multidimensional y complejo abarca la presencia de manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo-afectivas, las cuales se asocian, moderadamente, a variables como los resultados académicos, la edad y el sexo del estudiante. Estas últimas manifestaciones son las de mayor incidencia y niveles de expresión, siendo una característica propia del proceso de estrés académico. Los principales estresores detectados corresponden al área de gestión del proceso docente, siendo la organización docente (cronograma), el currículo y el proceso docente (evaluación del aprendizaje, modelo pedagógico, métodos y técnicas) unidades estratégicas básicas a ser consideradas.</p>
Barraza, (2009)	México	243 alumnos de licenciatura de la Universidad Pedagógica de Durango	Inventario SISCO del Estrés Académico Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil	Los resultados obtenidos permiten afirmar que el estrés académico influye sobre el burnout estudiantil.
Gutiérrez, Londoño y Mazo, (2009)	Colombia	604 estudiantes de todas las Escuelas de la Universidad Pontificia Bolivariana	Inventario de Estrés Académico	Los estudiantes de noveno semestre presentan los puntajes más elevados de estrés académico de la muestra, y que los alumnos con mayores niveles de estrés académico pertenecen a carreras de las ciencias de la salud y educación.

---

Berrío y Mazo, (2011)	Colombia	642 estudiantes de todas las Unidades Académicas de la Universidad de Antioquia	Inventario de Estrés Académico	El Inventario de Estrés Académico arrojó datos teniendo en cuenta las variables de Género, Unidad Académica y Nivel de Estudios de los participantes. No se evidenciaron diferencias significativas en estrés académico según el género. Se encontró que las Unidades Académicas con mayores niveles de estrés académico son Ciencias Exactas, Enfermería e Ingeniería y las de menor puntaje son Bibliotecología y Educación Física. En cuanto a nivel de estudios se observó mayor estrés en el noveno semestre.
-----------------------------	----------	--	-----------------------------------	--

---

**Elaborado por:** Edison Martínez Rivas  
**Fuente:** artículos de revistas indexadas

### Salud mental en la educación superior

Actualmente, existe mayor relevancia por conocer sobre la salud mental y por ende la salud corporal de las personas tanto desde la índole privada como pública para determinar estrategias que permitan tener una mejor calidad de vida de las y los maestrantes.

Los cambios en las normativas de educación superior, el incremento de procesos jurídicos desde estudiantes y sus familias al no ser atendidos por sus requerimientos específicos hacen que las condiciones de estudio de las y los maestrantes sean fluctuantes, pues la mayoría de profesionales son docentes en instituciones de educación (básica hasta bachillerato) y deben cursar su formación superior llevando a costas el trabajo como docentes que a través de los cambios legislativos se ha tornado en una serie de recopilación de evidencia haciendo que se convierta en una actividad administrativa más que operativa, llegando a ser barreras para desarrollar las actividades de formación personal.

Para Brown y Mitchel (1993), una barrera es un “factor tangible del ambiente laboral que tiene la capacidad de restringir el desempeño”. Siendo que, si, el estudiantado se encuentra frente a barreras intrapersonales y extrapersonales para confrontar y superarlas se deberá procurar erradicar los factores que alteren el bienestar psicológico.

## **Somatización ocasionada por el estrés**

En la mayoría de las situaciones el estrés que no es manejado tiende a ser somatizado (cefaleas, fatiga muscular, epigastralgias o llegar inclusive a presentar trasgresiones digestivas), además que se instauran pensamientos auto o heteroagresivos con respecto a su quehacer en sus actividades diarias, puede generar agotamiento laboral o académico, haciendo que quienes lo sienten se sientan infravalorados y pierdan sus autoconfianza, ocasionando en varias ocasiones que deban ser hospitalizados por somatizaciones.

Existen circunstancias que inciden con afectación directa al desarrollo del ámbito educativo superior, mismas que pueden ser de contexto educativo o personal haciendo que elementos estresores mínimos sean maximizados por falta de recursos personales para solventarlos, ocasionando que cada persona lo transite de manera diferente.

## **Factores asociados al estrés académico**

De esta manera se podría realizar una aproximación a una clasificación del estudiantado para diseñar maneras de apoyo, que se institucionalicen para que diferentes actores entiendan como se puede abordar a quienes estén pasando por circunstancias asociadas al estrés académico. Algunos de los factores que serán analizados como variables de esta problemática son:

- Buena alimentación,
- Mantener las horas de sueño
- Realizar actividades físicas.
- Preparar tareas a tiempo

De esta forma, el presente estudio puede ser utilizado como un primer abordaje para desarrollar más investigaciones sobre el estrés académico.

## **Desarrollo teórico del objeto y campo**

### **Estrés Académico**

De acuerdo al Diccionario de la Real Academia Española (RAE, 2017) define el estrés como la “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”.

Para Lazarus & Folkman, (1986), el estrés es una reacción comportamental, psicológica y/o fisiológica que se presenta como respuesta a un estímulo, situación o contexto que es valorado como riesgoso o demandante. Siendo que en el ámbito de educación de cuarto nivel existen actividades que resultan estresoras para el estudiantado.

Cuando el estrés es ocasionado por factores concernientes al ámbito educativo se lo conoce como estrés académico. Siendo que de esta manera se ha podido determinar algunos factores estresores, como son, el estar sobrecargado académicamente, tiempos limitados para cumplir con actividades académicas, evaluaciones, entre otras.

En Ecuador no se tiene mucho registro de investigaciones sobre estrés académico, y menos aún que estas abarquen los impactos que podrían desarrollar en estudiantes de cuarto nivel a pesar que estas acciones están estrechamente relacionadas al desarrollo integral de las personas.

El estudiar una maestría por sí mismo ya se convierte en un factor estresor para las personas, por lo que es indispensable analizar las relaciones de origen y cuál es su pronóstico a futuro en la culminación de los estudios, por lo cual se prevería implementar recursos institucionales para prevenir o disminuir los efectos.

El estrés académico no debe ser tomado de manera ligera, pues se lo asocia con trastornos de depresión, ansiedad y pueden estar acompañadas con fases maníacas (ideaciones suicidas), esto sumado a los efectos de somatizar podrían ocasionar constantes faltas a clases y pudiendo llegar a la deserción del programa de maestría.

Reconociendo que no existen conclusiones definitivas sobre el estrés académico y frente al rendimiento escolar, desde el enfoque de las neurociencias se podría asociar como una relación directamente proporcional frente a los procesos de atención y de memoria; estos procesos también se pueden asociar debido al contexto socio cultura.

Entonces podemos inferir al estrés académico como: un estado producido cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno.

Por lo antes expuesto, se puede considerar al estrés académico como un fenómeno multidimensional, complejo y dinámico que involucra en sí mismo las fuentes de estrés (demandas ambientales), las variables que se involucran en el procesamiento del estrés, el modo de respuesta (física o psicológica) y finalmente, las consecuencias individuales y grupales.

### **Fuentes y consecuencias del estrés**

Diversos trabajos de investigación que giran en torno al estrés académico han intentado identificar los diferentes factores que dan origen al estrés y los efectos negativos que estos tienen sobre los individuos.

El estrés académico como lo hemos mencionado tiene relación directa con la agencia del estudio, siendo que, el agotamiento físico, insomnio, bajo rendimiento académico, motivación disminuida, ausentismo a clases pueden ser factores estresores.

Tomando como referencia a Antonia Zorrilla (2017), en su investigación sobre el estrés docente y otros estudios empíricos, es posible identificar las fuentes de estrés más comunes dentro del ambiente educativo:

a) Relacionadas con el ambiente físico: Se refieren a condiciones objetivas del entorno como: iluminación, disponibilidad de espacio para el desarrollo del trabajo, ruidos, entre otros.

b) Relacionadas con las exigencias del trabajo: Refieren a la carga excesiva de actividades, tanto de forma cuantitativa (sobrecarga de trabajo a ejecutarse en un

limitado tiempo), como de forma cualitativa (excesiva demanda en relación con las habilidades y competencias de la persona, adaptación acelerada a tecnologías, etc.) Se consideran dentro de este grupo también a la diversidad de actividades que el individuo debe realizar, cuando los niveles de variedad de tareas son altos y no permiten que el sujeto las desarrolle con eficacia y eficiencia.

c) Función dentro de la organización: El rol de un profesional de la educación dentro de su institución está relacionado con las funciones que ejerce en su puesto de trabajo y las expectativas que se generan sobre él (por ejemplo, rol de inspector, coordinador, director, tutor, otros). Cuando el rol que debe desempeñar la persona es bien definido, comprendido y aceptado y las expectativas hacia él concuerdan con sus expectativas personales, los niveles de estrés podrían mantenerse bajos, pero cuando sucede lo contrario y se presenta ambigüedad y falta de esclarecimiento de sus competencias y atribuciones se experimentan altos niveles de estrés.

d) Relaciones interpersonales: Las relaciones que se establecen en la organización no siempre son positivas, ocasionalmente, pueden derivarse en fuentes de estrés graves y de gran relevancia. Los procesos ineficaces de comunicación o un clima grupal adverso suelen resultar tensionantes para los individuos.

e) Relacionadas con la estabilidad laboral: En esta categoría se ven incluidos los estresores vinculados a la inestabilidad en su trabajo a menos que se tenga nombramiento, pues el terminar un año fiscal y no saber si se continúa o no pueden generar altos niveles de tensión y estrés. Además, se produce cuando hay un choque entre la realidad institucional y las expectativas de iniciales; o a su vez, en los docentes que se encuentran en la fase final de sus carreras profesionales en las etapas previas a la jubilación.

f) Estructura y clima organizacional: Las estructuras establecidas dentro de la Institución: jerarquías, seguimiento y supervisión, apertura para la toma de decisiones en consenso, entre otras, son también fuentes de estrés laboral.



## **Consecuencias nocivas para la salud derivadas del estrés**

El profesorado, al verse expuesto a estresores continuos de varios tipos, pueden sufrir de alteraciones fisiológicas en el organismo, variando estos por su persistencia e intensidad. Las consecuencias nocivas para la salud que pueden derivarse del estrés se pueden agrupar en tres niveles:

1) Enfermedades: Las principales, relacionadas con padecimientos cardiovasculares (hipertensión, cardiopatías), cefaleas, problemas gastrointestinales (úlceras, colitis, gastritis), migrañas, otras.

2) Alteraciones psicológicas: Donde se ven afectados de manera central la salud mental y el bienestar (ansiedad, pérdida de autoestima, depresión, irritabilidad, otros.)

3) Rendimiento laboral: Refleja un claro deterioro de la conducta y el rendimiento en el trabajo. Las personas se presentan vulnerables a accidentes, con absentismo, síndrome de burnout y abuso de sustancias.

Los pocos estudios que han analizado el estrés académico en población universitaria de cuarto nivel se enfocan en analizar simplemente al estrés versus la depresión, la ansiedad o el rendimiento académico, sin embargo, esta tesis trata de analizar factores sociales adicionales.

## **Síndrome de agotamiento académico**

Según lo enmarcan Berrío G. & Mazo Z, (2011) el estrés académico tiene afectación tanto en los estudiantes como en los docentes, por lo tanto, sería errado pensar en estrategias única y exclusivamente

Al hacer una revisión bibliográfica sobre este tema, es común encontrar que la mayor parte de las investigaciones toman como muestra a profesionales del área de servicios educativos y de salud, arrojando estadísticas prevalentes en este círculo profesional, sin considerársele exclusivo del mismo.

El accionar de las organizaciones en las que se desenvuelven traen consigo un gran impacto social y, por tanto, demandan de una elevada cantidad de atención, haciendo que el síndrome de burnout sea relevante en el sector de servicios por su propia magnitud con repercusiones a nivel social y laboral.

Se entiende como un síndrome de cansancio físico y emocional que refleja actitudes negativas y despersonalizadoras en el entorno laboral, además, de la pérdida progresiva del interés hacia los beneficiarios de sus servicios. (Maslach & Pines, 1977)

Entre las definiciones, una de las más conocidas es la planteada por la doctora Cristine Maslach (1982) quien manifiesta: *“el burnout es un síndrome de cansancio emocional, despersonalización y reducido logro personal que puede ocurrir en individuos que trabajan con personas proporcionándoles cuidados de algún tipo”* (p. 147)

### **Maslach Burnout Inventory (MBI)**

El reconocimiento de esta definición viene dado por el instrumento para evaluar el síndrome de burnout que más se ha utilizado a lo largo del tiempo, denominado Maslach Burnout Inventory (MBI), que constata las tres dimensiones mencionadas en la definición para su medición.

1) Cansancio emocional: Se relaciona con el agotamiento por contacto prolongado y diario con las personas beneficiarias del servicio, sean pacientes, estudiantes, otro, que puede desencadenar manifestaciones físicas, psicológicas o ambas.

2) Despersonalización: Refiere al desarrollo de muestras de insensibilidad, irritabilidad y negatividad ante las personas del entorno laboral (colaboradores, clientes, pacientes, estudiantes) descargando su frustración hacia ellos o responsabilizándolos por sus dificultades.

3) Reducido logro personal: El servidor muestra sentimientos de fracaso, incompetencia a nivel laboral y baja autoestima desembocados por una

autoevaluación negativa en el nivel de eficacia en el trabajo y relaciones interpersonales.

Desde un punto de vista psicosocial, no se asimila al agotamiento académico como estrés psicológico, sino como una respuesta vinculada a la exposición prolongada a fuentes de estrés y las relaciones sociales entre proveedores y receptores de servicios.

### **Síntomas organizacionales o individuales**

En una nueva revisión bibliográfica en manos de Schaufeli (2017) se reiteran cinco categorías para distribuir los síntomas que pueden presentarse a nivel organizacional o individual, las mismas se las puede aplicar para revisar:

**Síntomas físicos:** Se manifiesta en alteraciones en el funcionamiento convencional de la mayor parte de los sistemas vitales: digestivo, nervioso, cardiorrespiratorio, reproductor, otros además, del incremento de molestias a nivel corporal, fatiga y agotamiento a nivel físico.

**Desarrollo de conductas excesivas:** evidencia el incremento de consumo de sustancias (alcohol, tabaco, cafeína), fármacos barbitúricos y estimulantes, así también, aumentan las conductas agresivas o de riesgo.

**Conflictos en las relaciones interpersonales:** aparecen la frialdad, negatividad e indiferencia con sus colaboradores, la reducción del grado de comunicación y el aislamiento.

**Dificultades de ajuste emocional:** se presentan como: depresión, ansiedad, agotamiento emocional, entre otros.

**Cambios actitudinales:** se modifican los valores y creencias del sujeto, son observables la ironía y el cinismo hacia los pares. Se generan sensaciones de fracaso, frustración e impotencia.

Existen diversidad de criterios entre síntoma o consecuencia del agotamiento, debido a que en ocasiones su diferencia puede ser ambigua, lo que lleva, en algunos

casos, a categorizarlo como respuesta propia al estrés y en otros casos posiblemente como un resultado, pudiendo ser un signo y un síntoma.

El síndrome de agotamiento se conjuga de varios síntomas de los que hay que considerar diferentes fases y la frecuencia e intensidad de estos en fases avanzadas. En fases iniciales, se ha evidenciado que el trabajador muestra insatisfacción hacia su labor y rechazo ante las directrices y en un estado más avanzado, aparecen disfunciones fisiológicas, conductuales y psicológicas que acarrearán consecuencias negativas de forma individual y colectiva.

### **Categorías para los principales síntomas psicológicos del síndrome de burnout**

Gil-Monte (2001) expone cuatro categorías para los principales síntomas psicológicos del síndrome de burnout:

**Síntomas cognitivos:** Desvalorización del trabajo, autopercepción como incapaz para cumplir el trabajo, percepción de que se hace mal el trabajo y de no poder con todo lo que este demanda, descontrol, negatividad ante cualquier situación, inseguridad, sensación de estancamiento, decremento de la autoestima, sensación de ser inútil o poco productivo.

**Síntomas emocionales y afectivos:** Enojo y disgusto, irritabilidad, frustración, mal humor, nerviosismo, tristeza, depresión, culpa, desgaste emocional, angustia, aburrimiento, agresividad

**Síntomas actitudinales:** Irresponsabilidad, intolerancia, quejas constantes, sensación de estar harto, impaciencia, apatía, tratar como enemigo al usuario del servicio, frialdad, despersonalización, distanciarse del entorno laboral, impaciencia, indiferencia, transferencia de culpa hacia los demás, ironía, evitar responsabilidades,

**Síntomas Conductuales:** Aislamiento, enfrentamiento hacia pares o superiores, escasa o nula colaboración, cansancio constante

## **Ventajas del manejo del estrés académico**

El estrés académico se ha convertido en una realidad más común e inevitable dentro de los procesos de formación y mucho más acentuados en los procesos de formación de cuarto nivel. Los estudios se presentan cada vez con mayor complejidad frente a las demandas y desafíos que presenta la educación superior.

La calidad de relaciones humanas y del clima académico que se generen dentro de las instituciones educativas de postgrado garantizará su óptimo desempeño, asegurando que sus estudiantes se encuentren en un proceso constante de mejoramiento y plenitud, donde puedan desarrollar al máximo sus potencialidades.

## **Factores asociados**

La diversidad dentro de los grupos de maestrantes en las Instituciones Educativas de cuarto nivel es amplia, muy a pesar que se los agrupe de acuerdo al programa de maestría que estudie, en muchos casos los perfiles de ingreso no contemplan la formación de pregrado, sino que se enfocan al giro de negocio de la persona (su campo a trabajo), por lo que resulta relevante, tomar en consideración algunas variables que se detallan a continuación:

## **Variables sociales y demográficas:**

Investigaciones recientes pretenden profundizar en la búsqueda de los factores estresores principalmente en estudiantes de maestría. Los principales desencadenantes encontrados en estos son variables personales, laborales y sociales como la edad, el género, el entorno laboral, el cargo dentro de la organización, entre otros. Son parte de los aspectos considerados al momento de analizar el estrés académico.

**Género:** Para Oros, L.B. & Vogel, G.K. (2005)., aborda la variable de género de tal manera que referencia que hablar de género no es hablar de sexo femenino ni tampoco equivale solo a mujer. El término género hace alusión a los roles socialmente construidos alrededor de las diferencias biológicas; a las desigualdades en torno a la distribución de las funciones que una sociedad considera apropiadas

para mujeres y hombres; a la interrelación entre ambos y las diferentes relaciones de poder/subordinación en que esas interrelaciones se presentan. Es preciso señalar que el problema no es que existan desigualdades, sino que éstas sitúen sistemáticamente en desventaja al mismo grupo.

Edad: Existen diversidad de criterios en torno a la edad, específicamente a si esta variable influye o no en la generación del estrés. Sin embargo, se puede evidenciar resultados en varias investigaciones donde concuerdan en que la edad se asocia al estrés en medida de la maduración del individuo determinada por su edad y el tiempo de experiencia dentro de su profesión.

Estado civil y contexto familiar: Son dos características que se han analizado ampliamente. Los estudiantes de maestría casados, tienen a experimentar mayores niveles de estrés, cansancio emocional y despersonalización, aunque otros estudios no reflejaron los mismos resultados. En ciertas investigaciones se evidencia que el hecho de tener hijos podría relacionarse como un agravante del estrés ya que se vincula con la sensación de culpa por el abandono de tiempo a sus hijos o hijas. (Maslach C. , 1982; Moriana & Herruzo, 2004)

Lugar de trabajo: En general, la mayoría de maestrantes son servidores públicos del Ministerio de Educación aparenta ser que a medida que el profesorado va subiendo en los niveles escolares, exceptuando a los docentes universitarios, los índices de estrés son mayores, afectando así con mayor porcentaje a los docentes de educación secundaria sobre todo en aspectos de realización personal y despersonalización. (Beer & Beer, 1992) Varios estudios respaldan que los problemas conductuales de jóvenes y adolescentes, desinterés y desmotivación de los estudiantes, modelos de crianza parentales, limitaciones del sistema y enfrentamientos intra áulicos influyen en la generación de estrés en los docentes.

## CAPÍTULO II

### DISEÑO METODOLÓGICO

A continuación, se detallan la metodología y los instrumentos empleados para el desarrollo de la investigación realizada en la maestría de Innovación y Liderazgo Educativo de la Universidad Tecnológica Indoamérica de la Ciudad de Ambato.

#### **Paradigma y tipo de investigación**

La investigación se basa en un enfoque cualitativo-cuantitativo, por lo tanto, se considera una investigación híbrida ya que se utiliza durante la recolección de información y su posterior procesamiento y análisis para comprender la situación y proponer recursos. Según Hernández *et al.* (2014) afirmó que la investigación cualitativa ofrece profundidad de datos, dispersión, riqueza de interpretación, contextualización del entorno o entorno, detalle y experiencia única. Asimismo, proporciona una visión fenomenal fresca, natural y holística y una visión flexible. La investigación cualitativa se apropia de la comunicación que el investigador mantiene con el sujeto relevante y la articula como producción de conocimiento, producto del proceso de investigación. (Vasilachis *et al.*, 2006)

#### **Modalidad de investigación**

La modalidad de investigación utilizada fue el Crítico Propositivo, que tiene como fin interpretar, comprender y explicar los factores asociados como estresores en los maestrantes vistos con un enfoque de un fenómeno social en las manifestaciones psicosomáticas de los sujetos de estudio.

Propositivo: porque la investigación no se limita a observar de forma pasiva el fenómeno del estrés en los maestrantes, sino que plantea alternativas para el manejo del estrés de los maestrantes.

Critico: porque problematiza el interpretar, comprender y explicar el fenómeno estresor en los maestrantes como un fenómeno social, lo que da lugar a entenderlo como un sistema complejo de experiencias y no reducirlo a una causalidad debida al alto nivel de exigencia académica.

### **Población y muestra**

La población incluida para participar en este estudio se seleccionó de una muestra no aleatorizada no probabilística al realizar un muestreo por conveniencia, ya que es una técnica de muestreo no probabilístico en la que las muestras se seleccionan de una población simplemente porque están convenientemente disponibles para el investigador. Estas muestras se eligieron solo porque eran accesibles de reclutar y porque no se consideró seleccionar una muestra representativa de toda la población. de maestrantes sino únicamente de la Quinta Cohorte de la Maestría de Educación con mención en Innovación y Liderazgo Educativo de la Universidad Tecnológica Indoamérica – Sede Ambato.

La distribución por número de maestrantes en todas las ofertas de maestrías y niveles educativos fue de 300 maestrantes, de los cuales, 60 están en la Quinta Cohorte. Al considerar la muestra no aleatorizada no probabilística y realizar un muestreo por conveniencia el tamaño de la muestra se tomó a partir del total de estudiantes de la quinta cohorte, es decir los 60 estudiantes.



## OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA.

Tabla 2. **Variable Independiente:** estudiantes de la maestría en Educación con Mención en Innovación y Liderazgo Educativo

Conceptualización	Dimensiones	Indicador	Técnicas e Instrumentos	Ítems Básicos
Docentes que estudian en la cohorte 5 de la la maestría en Educación con Mención en Innovación y Liderazgo Educativo, sienten que su desempeño académico se ve afectado por cargas burocráticas excesivas, alta exigencia académica, síntomas de enfermedad asociados con largas horas de trabajo, relaciones tensas, estrés laboral y agotamiento físico y mental.	Desempeño académico	Conflictos académicos	Test de Maslach	Me siento emocionalmente defraudado con mi desempeño académico.  Al termino de mi jornada académica me siento agotado.  Mi desempeño académico influye positivamente a las otras personas durante las jornadas de aprendizaje.
	Síntomas psicósomáticos	Ausentismo a las cátedras	Inventario de depresión de Beck	Creo que he fracasado desde que opte por estudiar esta maestría

				Tengo un sentimiento de desanimo por lo que está por venir en esta maestría
	Factores sociodemográficos	Niveles sociodemográficos	Encuesta sociodemográfica	Género, edad, semestre de estudio y nivel en que cursa la maestría

Elaborado por: Edison Martínez (2022)

Tabla 3. **Variable Dependiente:** Factores asociados al estrés académico

<b>Conceptualización</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicador</b>	<b>Técnicas e Instrumentos</b>	<b>Ítems Básicos</b>
El estrés académico es aquel que se produce debido a la excesiva presión que tiene lugar en el entorno académico. Generalmente es consecuencia del desequilibrio entre alta exigencia académica y la capacidad o recursos disponibles para cumplirla eficientemente	Presión académica	Exigencia académica	Test de Maslach	Me siento emocionalmente defraudado en mi maestría  Siento que mi responsabilidad académica me está desgastando  Me siento frustrado por las actividades

con las responsabilidades.				académicas propias de la maestría  Siento que me demanda demasiado tiempo cumplir con mis responsabilidades
	Entorno académico	Relaciones interpersonales	Inventario de depresión de Beck	Me siento sin ánimo respecto al futuro  Me siento fracasado
	Factores sociodemográficos	Niveles sociodemográficos	Encuesta sociodemográfica	variables situacionales, estado civil, número de hijos

Elaborado por: Edison Martínez (2022)

## Metodología e instrumentos

Tabla 4. Organización metodológica

OBJETIVOS DIAGNÓSTICOS	VARIABLES	INDICADORES	TÉCNICAS	FUENTES DE INFORMACIÓN
Identificar el marco teórico correspondiente a los componentes que inciden en el estrés.	Psicológicas	Factores estresores en estudiantes de maestría	Revisión bibliográfica	Documentos Libros Revistas indexadas
Determinar el tipo de síntomas del estrés académico que se presentan con mayor frecuencia entre los estudiantes de la maestría	Psicosomáticas	Ausentismo Conflictos académicos	Entrevistas Encuestas	Estudiantes Docentes universitarios
Establecer la relación que existe entre los síntomas de estrés académico y las variables sociodemográficas (género y edad) y las variables situacionales (estado civil, número de hijos, semestre de estudio y nivel en que cursa la maestría).	Somáticas Sociodemográficas	Situación laboral y económica Conflictos familiares Condiciones de hacinamiento Situación personal Residencia	Análisis de resultados	Entrevistas y encuestas realizadas a estudiantes
Diseñar lineamientos para prevención de estrés en estudiantes de la maestría	Epistemológicas	Políticas institucionales Reglamentos	Propuesta de innovación	Guía de salud mental MSP Políticas públicas del Ecuador
Validar los lineamientos para prevención de estrés en estudiantes de la maestría.	Axiológicas	Mejoramiento de políticas para prevención del estrés en estudiantes de maestría	Validación de la propuesta por comité de expertos	Comité de expertos

Elaborado por: Edison Martínez (2022)

### Metodología

El proceso de investigación planteado en este proyecto es de enfoque cualitativo mixto y se sustenta en la investigación descriptiva para retroalimentar las relaciones de causa-efecto que ocasionen estrés en estudiantes de maestría.

Para ello fue necesario el soporte de los métodos inductivo, deductivo y descriptivo para respaldar la investigación.

### **Método inductivo**

Se lo aplicará desde el inicio de la investigación mediante la observación para el diagnóstico para luego desarrollar los indicadores que gatillan el problema.

### **Método deductivo**

Esto permitirá formular un planteamiento hipotético, para ser analizados en el desarrollo de la investigación y luego plantear las conclusiones que arroje la misma.

### **Método descriptivo**

Sirve para realizar un análisis minucioso sobre de la relación existente entre los factores asociados al estrés académico en estudiantes de maestría.

### **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **Instrumentos**

Para el análisis de la investigación se procede con la aplicación de baterías estandarizadas a nivel nacional para medir ansiedad y agotamiento, adicionalmente se aplica un instrumento de análisis sociodemográfico para recopilar información. Se debe recalcar que los test que se aplicaron previo a la pandemia fueron trabajados con mayor acompañamiento presencial, mientras que la encuesta sociodemográfica fue netamente en línea y auto aplicada.

#### **Inventario de *Burnout* de Maslach (MBI)**

Este inventario está diseñado para valorar el agotamiento laboral en el ámbito educativo, existen cambios semánticos en el sentido de generar un nuevo imaginario sobre el estudiante desde la fatiga que puede desarrollar.

A las y los maestrantes estudiados se les aplica la batería de MBI, este está estructurado por 22 preguntas que se subdividen en tres categorías para evaluar el agotamiento emocional, la despersonalización y la realización personal.

Maslach (1981) define criterios para aproximar a un caso de agotamiento, entre los que se determinará si existe un grado bajo, medio o alto.

- Grado bajo: Las sub escalas de agotamiento emocional (AE) y despersonalización (D) son bajas y siendo que el más alto es la sub escala de realización personal (RP).
- Grado medio: se da una suerte de equilibrio entre las subescalas.
- Grado alto: Las sub escalas de agotamiento emocional (AE) de despersonalización (D) son altas mientras que el de realización personal (RP) es bajo

### **El Inventario de depresión de Beck (BId)**

Es una batería diseñada exclusivamente para medir los síntomas de depresión, es un test que se lo puede auto-aplicar, en su estructura contiene 21 preguntas que tienen una forma de evaluar con el sistema de Likert siendo la puntuación más baja 0 y la más alta 3.

Para la evaluación se debe realizar la suma del total de los puntajes y si el resultado es:

- $\leq 9$ , No se asume presencia de sintomatología depresiva;
- Entre 10 a 16, inicios de síntomas leves;
- Entre 17 a 29, sintomatología moderada; y
- $\geq 30$  puntos, indica presencia de síntomas depresivos severos.

### **El Inventario de ansiedad de Beck**

Es una batería diseñada exclusivamente para medir los síntomas de ansiedad, es un test que se lo puede auto-aplicar, en su estructura contiene 21 preguntas que tienen una forma de evaluar con el sistema de Likert siendo la puntuación más baja 0 y la más alta 3

Para la evaluación se debe realizar la suma del total de los puntajes que van del 0 al 63 y si el resultado es:

- $\leq 7$ , No se asume presencia de sintomatología ansiosa;
- Entre 8 a 15, inicios de síntomas leves;
- Entre 16 a 25, sintomatología moderada; y
- $\geq 26$  puntos, indica presencia de síntomas ansiógenos severos.

El periodo de aplicación de la primera fase de los instrumentos fue del 7 de julio al 4 de agosto de 2018.

### **Síndrome de Agotamiento**

La categorización de las y los maestrantes se la realizó tomando en cuenta las subescalas de cada batería.

En la subescala de agotamiento emocional podemos observar que del total de participantes se ubican de la siguiente manera: el 60% presenta grado alto; 23% grado medio y 17% grado bajo.

En la subescala de despersonalización podemos observar que del total de participantes se ubican de la siguiente manera: el 50% presenta grado alto; 35% grado medio y 15% grado bajo.

En la subescala de realización personal podemos observar que del total de participantes se ubican de la siguiente manera: el 15% presenta grado alto; 20% grado medio y 65% grado bajo.

Tabla 5. Resumen de datos para medir agotamiento

<b>Grado</b>	<b>AGOTAMIENTO PERSONAL</b>	<b>DESPERSONALIZACIÓN</b>	<b>REALIZACIÓN PERSONAL</b>
<b>BAJO</b>	17	15	<b>65</b>
<b>MEDIO</b>	23	35	20
<b>ALTO</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	15

Elaborado por: Edison Martínez (2022)

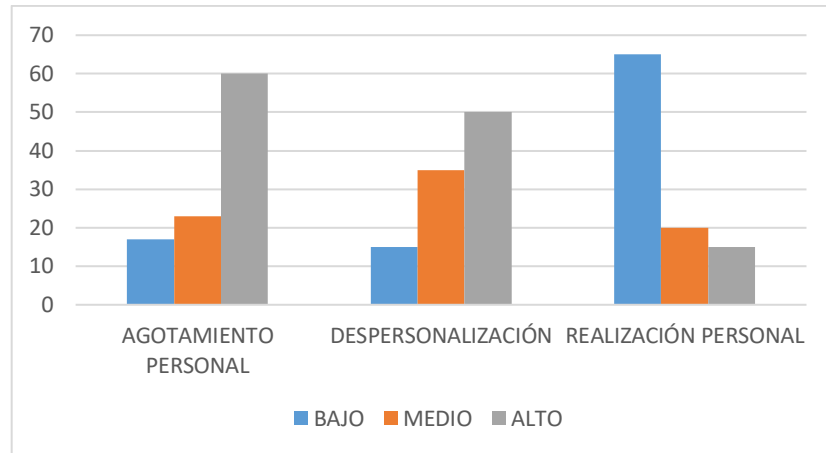


Gráfico 1. Subescalas de agotamiento  
 Elaborado por: Edison Martínez (2022)  
 Fuente: elaboración propia

El obtener datos elevados en la relación porcentual en la subescala de despersonalización representa que en el estudiantado existe una gran probabilidad de desarrollar agotamiento a nivel moderado y severo.

En cuanto a la subescala de realización personal se observa una tendencia en grado bajo lo que nos indica que la población de maestrantes presenta una satisfacción adecuada con respecto a las actividades laborales.

### Encuesta Sociodemográfica

La descripción sociodemográfica de la población de estudiantes de la maestría es un instrumento básico dentro del estudio de estrés académico, pues es una forma de abordar las causales de riesgo psicosocial.

Desde la investigación de campo se puede entender a lo sociodemográfico como los factores indirectos que inciden en el estrés académico, pues al aproximarse a la realidad de los maestrantes se convierten en factores que determinan ciertos comportamientos dentro de la dinámica educativa.

El estudio sociodemográfico se lo puede aproximar desde instrumentos descriptivos en la población de las y los maestrantes. El instrumento diseñado para recolectar información es una encuesta diseñada y adaptada a la realidad.



Se debe llevar a cabo un proceso que se lo puede abordar desde el identificar y evaluar los factores psicosociales como estudiantes, como profesionales y como miembros del grupo familiar y como estos inciden en su proceso académico.

La encuesta sociodemográfica es creada para los fines necesarios de la investigación y la validación de esta, se realiza mediante la articulación de la variable independiente y dependiente.

Para la validación y confiabilidad de este instrumento fue necesario contar con el criterio de expertos en el área de estudio quienes revisaron los ítems planteados en función de claridad de redacción, pertinencia y funcionalidad. (Supo, 2013) Las especialistas que brindaron su experiencia para la validación fueron:

Denny Jessenia Perlaza Caicedo, magister en Psicología clínica y de la Salud por parte de la Universidad Estatal de Guayaquil, con amplia experiencia en diferentes cargos como: Directora de la Unidad de Apoyo a la Inclusión, Coordinadora del proyecto Aldeas SOS en Esmeraldas, Coordinadora provincial del Programa de Atención Psicológica y erradicación del trabajo infantil

Rocío del Pilar Escandón Esparza, magister en Gerencia Educativa por parte de la Universidad Estatal del Sur de Manabí, magister en Neuropsicología y Educación por la Universidad Internacional de la Rioja, con experiencia como: Coordinadora del DECE distrital de Portoviejo, docente universitaria de pregrado y posgrado, ponente y expositora en temas de educación y psicología.

Tabla 6. Matriz de validación de instrumento

Parámetros de validación	Correspondencia de las interrogantes con las dimensiones e indicadores de la operacionalización de variables.		Condición técnica.				Aptitud y concordancia gramatical de la pregunta.	
			O	B	R	D	A	I
Ítems del cuestionario	P: pertinente		O: óptima B: buena				A: adecuada	
	NP: no pertinente		R: regular D: deficiente				I: inadecuada	
	P	NP	O	B	R	D	A	I
1								
2								

3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
<b>Observaciones:</b>									

**Elaborado por:** Edison Francisco Martínez Rivas.

**Fuente:** Adaptación de Supo (2013)

La matriz de validación técnica del instrumento está estructurada por tres parámetros para la validación de los ítems que conforman el instrumento:

- 1. Correspondencia de las interrogantes con las dimensiones e indicadores de la operacionalización de variables. Aspecto en el que las dos profesionales coinciden que es pertinente con la investigación.
- 2. Condición técnica, en la que concuerdan ambas especialistas que el instrumento es óptimo.

- 3. Aptitud y concordancia gramatical de la pregunta, que después de ser revisadas todas las preguntas del instrumento, las expertas consideran son adecuadas.

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN INNOVACIÓN Y**  
**LIDERAZGO EDUCATIVO- POSGRADO AMBATO**  
**Validación de la Técnica e Instrumento**



**Técnica:** Encuesta  
**Instrumento:** Cuestionario de datos sociodemográficos

**A. DATOS INFORMATIVOS DEL VALIDADOR**

**Nombres y apellidos:** Rocío del Pilar Escandón Esparza  
**Experiencia educativa:** Docente Postgrado 8 años.  
**Fecha de validación:** 9 Febrero 2020

**B. MATRIZ DE VALIDACIÓN**

**Instrucciones:** Marque con una X en la casilla que creyere conveniente.

Parámetros de validación	Correspondencia de las interrogantes con las dimensiones e indicadores de la operacionalización de variables.		Condición técnica.				Aptitud y concordancia gramatical de la pregunta.	
	P	NP	O	B	R	D	A	I
Ítems de la entrevista	P: pertinente NP: no pertinente		O: óptima B: buena R: regular D: deficiente				A: adecuada I: inadecuada	
1	X		X					
2	X		X					
3	X		X					
4	X		X					
5	X		X					
6	X		X					
7	X		X					
8	X		X					
9	X		X					
10	X		X					
11	X		X					
12	X		X					
13	X		X					
14	X		X					
15	X		X					
16	X		X					
17	X		X					
<b>Observaciones:</b>								

**C. VALIDACIÓN**

Mg. Rocío del Pilar Escandón Esparza  
 170834248-8

Gráfico 2. Ficha de valoración de especialista - Rocío Escandón

Elaborado por: Edison Francisco Martínez Rivas (2020)

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA  
 MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN INNOVACIÓN Y  
 LIDERAZGO EDUCATIVO- POSGRADO AMBATO  
Validación de la Técnica e Instrumento



Técnica: Encuesta  
 Instrumento: Cuestionario de datos sociodemográficos

**A. DATOS INFORMATIVOS DEL VALIDADOR**

Nombres y apellidos: Denny Jessenia Perlaza Caicedo.  
 Experiencia educativa: Docente universitaria / Coordinadora de Unidad de Apoyo a la Inclusión.  
 Fecha de validación: 20 de febrero del 2020.

**B. MATRIZ DE VALIDACIÓN**

Instrucciones: Marque con una X en la casilla que creyere conveniente.

Parámetros de validación	Correspondencia de las interrogantes con las dimensiones e indicadores de la operacionalización de variables.		Condición técnica.				Aptitud y concordancia gramatical de la pregunta.	
	P	NP	O	B	R	D	A	I
Ítems de la entrevista	P: pertinente		O: óptima				A: adecuada	
	NP: no pertinente		B: buena				I: inadecuada	
			R: regular					
			D: deficiente					
1	X		X				X	
2	X		X				X	
3	X		X				X	
4	X		X				X	
5	X		X				X	
6	X		X				X	
7	X		X				X	
8	X		X				X	
9	X		X				X	
10	X		X				X	
11	X		X				X	
12	X		X				X	
13	X		X				X	
14	X		X				X	
15	X		X				X	
16	X		X				X	
17	X		X				X	
Observaciones:								

**C. VALIDACIÓN**

Mg. Denny Jessenia Perlaza Caicedo  
 080271695-1

Gráfico 3. Ficha de valoración de especialista - Denny Perlaza

Elaborado por: Edison Francisco Martínez Rivas (2020)

## **Procedimiento de recolección de la información**

El período de aplicación de la primera fase de los instrumentos fue del 7 de julio al 4 de agosto de 2018, considerando los test de Ansiedad y Depresión, posteriormente en el mes de mayo de 2020 se aplica la encuesta sociodemográfica, los instrumentos para su aplicación fueron desarrollados en formularios de la aplicación de *google forms*, siendo de esta manera autoaplicada y adaptada a la disponibilidad de las y los maestrantes tomando en consideración el estado de emergencia sanitaria ocasionada por la pandemia de Sars Covid-19 que puso en cuarentena al país desde el 12 de marzo de 2020.

Para el procesamiento de la información se realizó un vaciamiento de los datos en el programa Excel para realizar a posterior un análisis para marcar los valores más relevantes.

## **Análisis**

En el contexto de formación de las Universidades el ámbito de la salud mental de las y los maestrantes no se le da mucha importancia. Basta revisar a brevedad lo estipulado en el Plan Nacional de Salud Mental o en la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES), misma que no aborda esta temática de esta manera.

La población maestrante está expuesta a un sin número de patologías físicas y mentales que tienen incidencia sobre su desarrollo personal y emocional, siendo que puede repercutir en la calidad de la salud, su dinámica familiar y social.

Los estados a los que empujan la ansiedad, depresión y agotamiento pueden ser muchas veces imperceptibles o negados hasta que ya no se los puede contener de manera adecuada, siendo considerados como factores silenciosos que afectan la estabilidad emocional.

En la presente investigación los indicadores que se presentan dan factores altos para agotamiento y ansiedad, y alertándonos sobre la depresión que se encuentra en menor porcentaje.

Si la investigación se basara de manera individual en cada trastorno se podría dar paso a que la mayoría de maestrantes cursan agotamiento, estrés y ansiedad, pero cuando los correlacionamos se disminuye un poco el nivel porcentual pero aún se marcan valores elevados para cada trastorno.

El correlacionar estas patologías da paso a que sean percibidas como problemáticas de salud en la población maestrante, se debe recordar que estos trastornos también se los puede diferenciar de manera clínica individualmente para establecer diagnósticos diferenciales y estrategias de abordaje para prevenirlos.

Cuando no se realiza diagnósticos diferenciados se puede caer en errores de omisión y pensar que muchas veces las enfermedades descritas por las y los maestrantes solo son de origen biológico y no poder determinar su origen psicológico.

Tomando en cuenta los datos obtenidos, se deberá indicar que es primordial analizar las enfermedades de riesgo para la población maestrante mismas que se las debe incluir en el Sistema de Salud Ecuatoriano y la Ley Orgánica de Educación Superior para poder desarrollar estrategias de prevención del Estrés Académico.

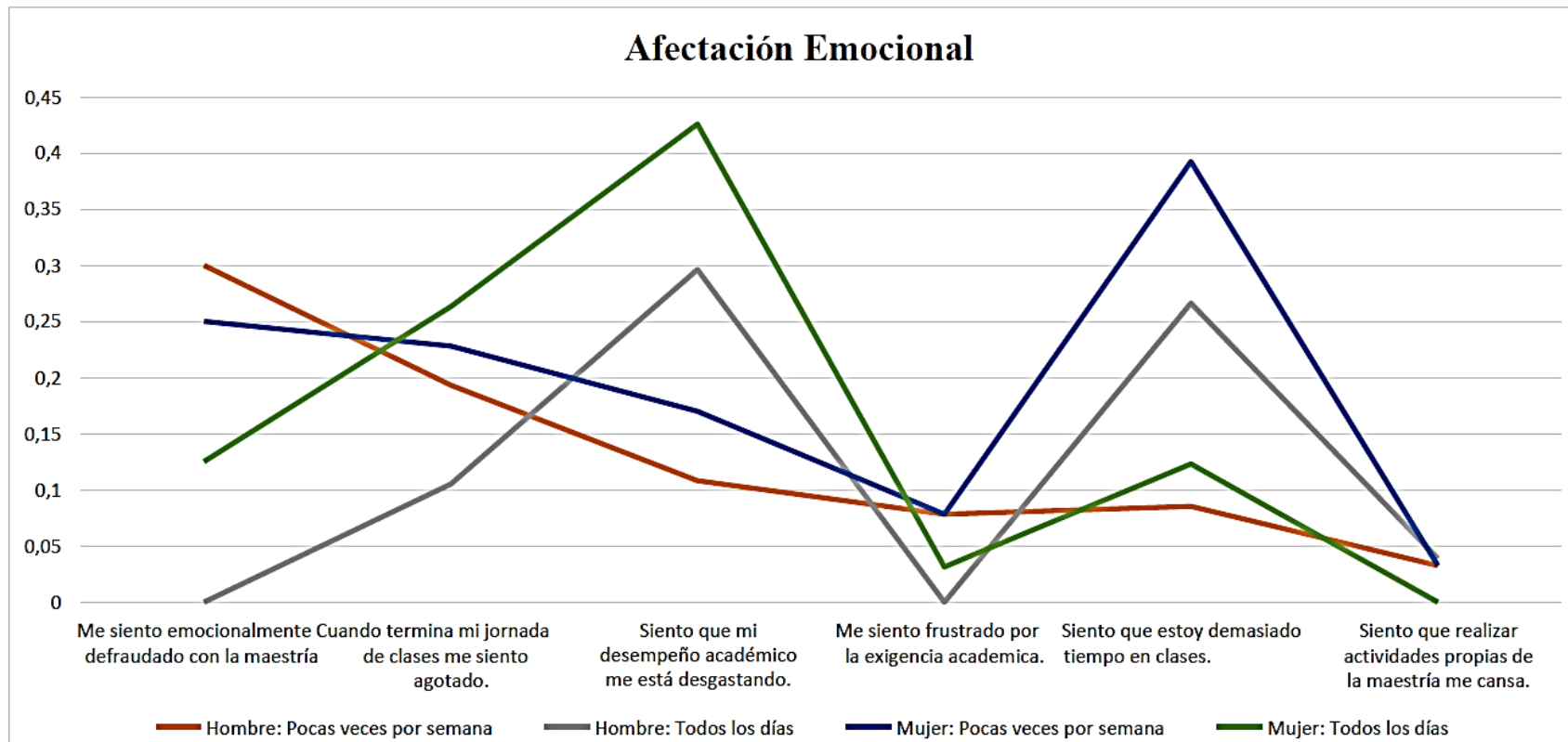


Gráfico 4. Afectación emocional

Elaborado por: Edison Francisco Martínez Rivas (2020)



## **Discusión de resultados**

En el gráfico se refleja que los estudiantes tienden a cansarse en su jornada académica en la cual tienen que cumplir con tareas y actividades semanalmente. Así mismo, consideran que invierten mucho tiempo en sus actividades y tareas de clase siendo la población más afectada la de mujeres en la que se denota un alto porcentaje de desgaste. Los resultados en comparación a la ratio entre la presencia de manifestaciones de estrés y el sexo del maestrante permite evidenciar que son las mujeres quienes presentan mayores síntomas de estrés. A diferencias de los hombres que mantienen un rango medio. Se pueden considerar como elementos de contraste los diferentes roles que desempeñan mujeres y hombres dentro de la sociedad. Las responsabilidades familiares pueden considerarse como una respuesta al fenómeno, donde la mujer, en, a más de los roles de género que tradicionalmente se le atribuyen ha adoptado a su vez el rol de profesional y parte activa de la maestría, lo que provoca una sobrecarga física, mental y emocional que causa efectos psicoafectivos y conductuales relacionados con el estrés.

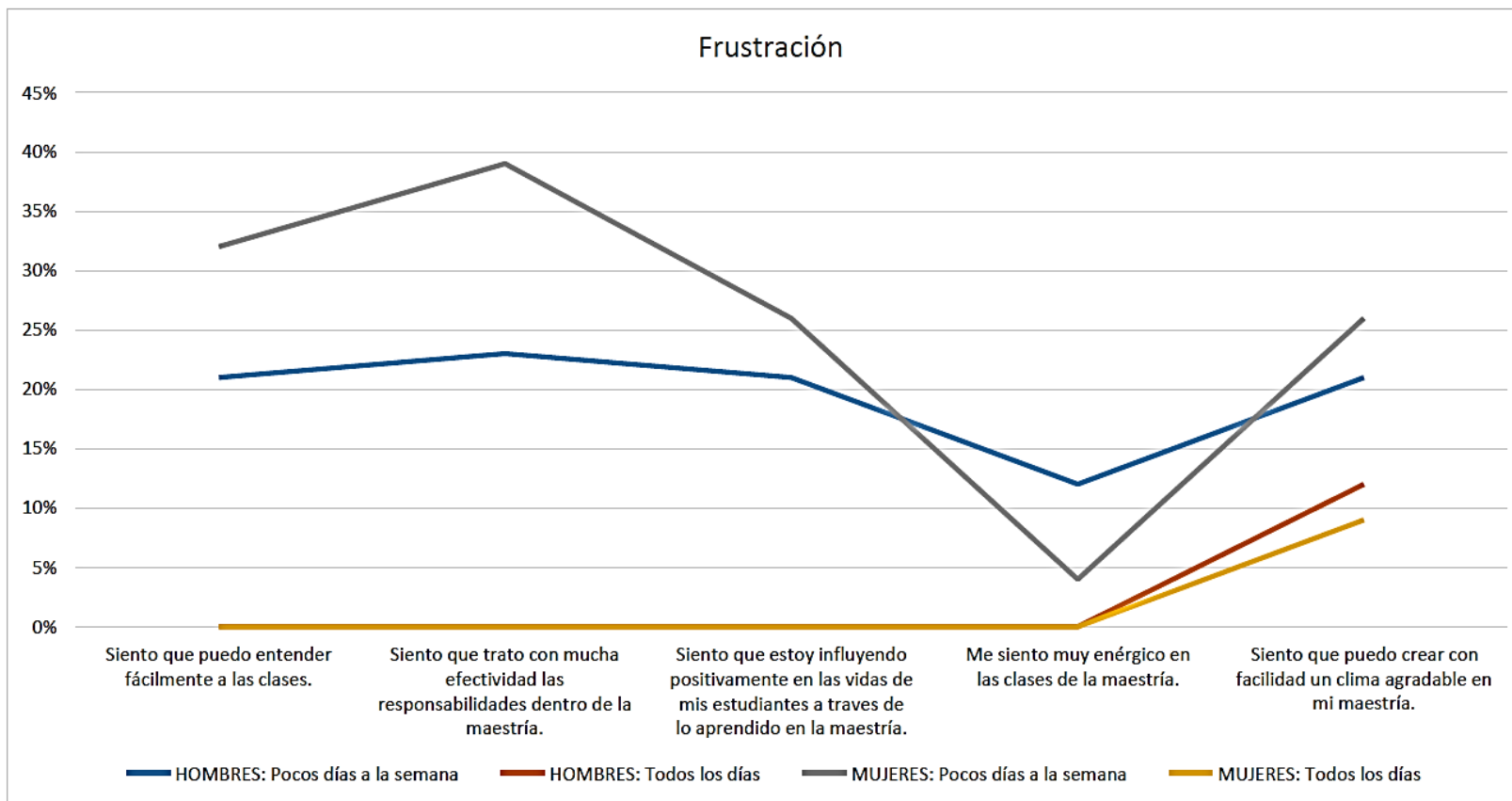


Gráfico 5. Frustración

Elaborado por: Edison Francisco Martínez Rivas (2020)

## **Discusión de resultados**

Las mujeres mantienen la tendencia de manejar con sensibilidad los problemas y responsabilidades con los que tienen que tratar, de sentir que pueden comprender y de que influyen positivamente en la vida de los estudiantes. Este ítem comprende un acercamiento a la dinámica de las relaciones sociales, puntualmente a la percepción del individuo en la interpretación que les brinda y los patrones de respuesta. Es importante analizar sobre el círculo social que se maneja en el entorno del maestrante diariamente: familia, estudiantes, colegas y compañeros, donde la dinámica trazada comprende procesos de presión ejercida y de retroalimentación, siendo el estrés un factor adverso para la buena convivencia. Se cree que la docencia moldea integralmente al individuo y la calidad de las relaciones que resultan de esta tarea, constituyendo un pilar de referencia para los niños y adolescentes que, además de los conocimientos que pueden adquirir, aprenden a relacionarse con los demás integrantes de su medio.

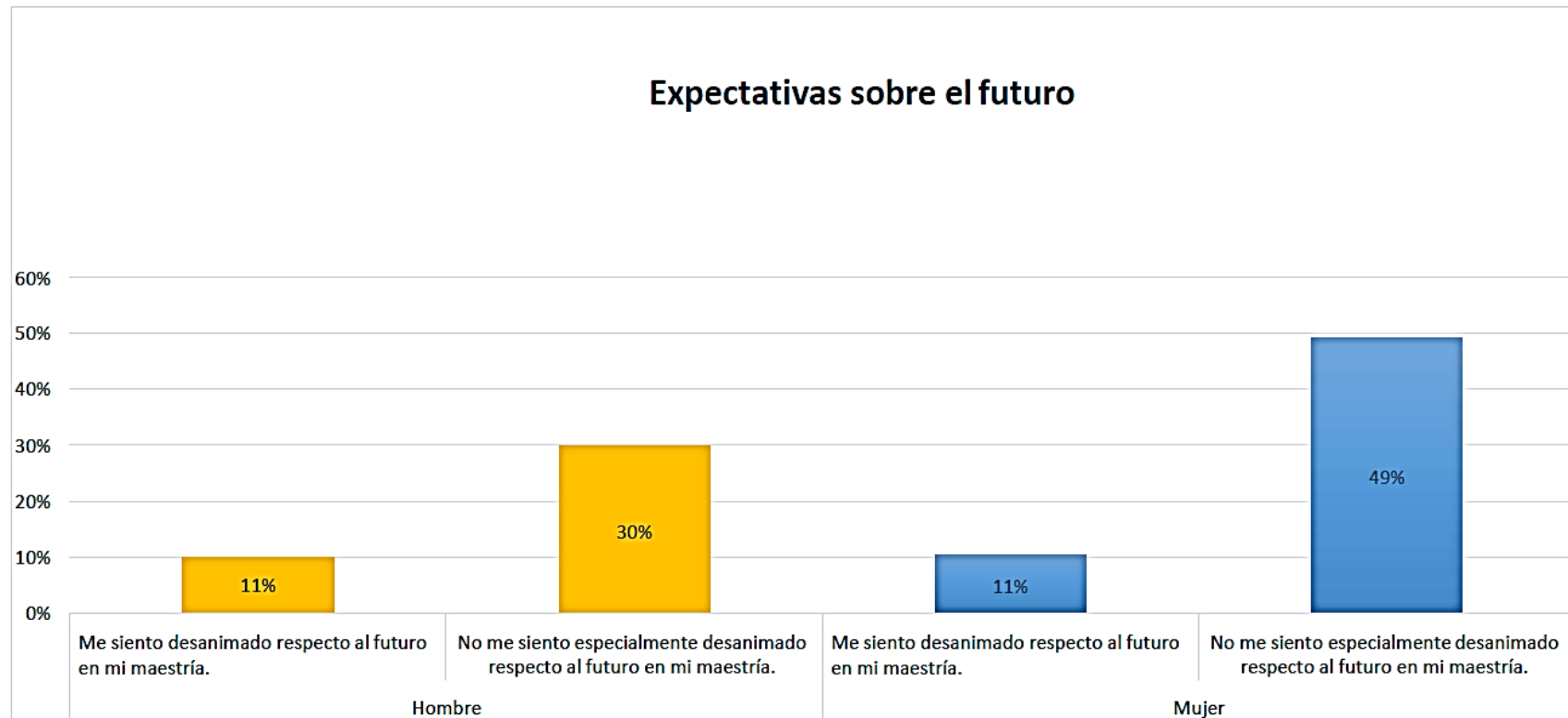


Gráfico 6. Expectativas sobre el futuro

Elaborado por: Edison Francisco Martínez Rivas (2020)

## **Discusión de resultados**

El gráfico muestra que una gran proporción de personas no están muy deprimidas por el futuro. a pesar de esto, Una proporción similar (baja) de hombres y mujeres consideró que las perspectivas que se avecinaban eran poco prometedoras o desfavorables. Esto La dinámica del entorno socioeducativo presenta una variedad de matices asociados a variables intrínsecas de condición y rasgos A las políticas, desafíos, cambios y adaptaciones se suman las necesidades sociolaborales y las diferentes realidades de cada estudiante Los docentes se han encontrado en su carrera, en varias ocasiones, con la falta de apoyo (mutuo y autoridades competentes) para que todas estas variantes sean parte del proceso de enriquecimiento de la especialización docente, La inestabilidad y la velocidad del progreso social constituyen factores de incertidumbre y estrés para los docentes.

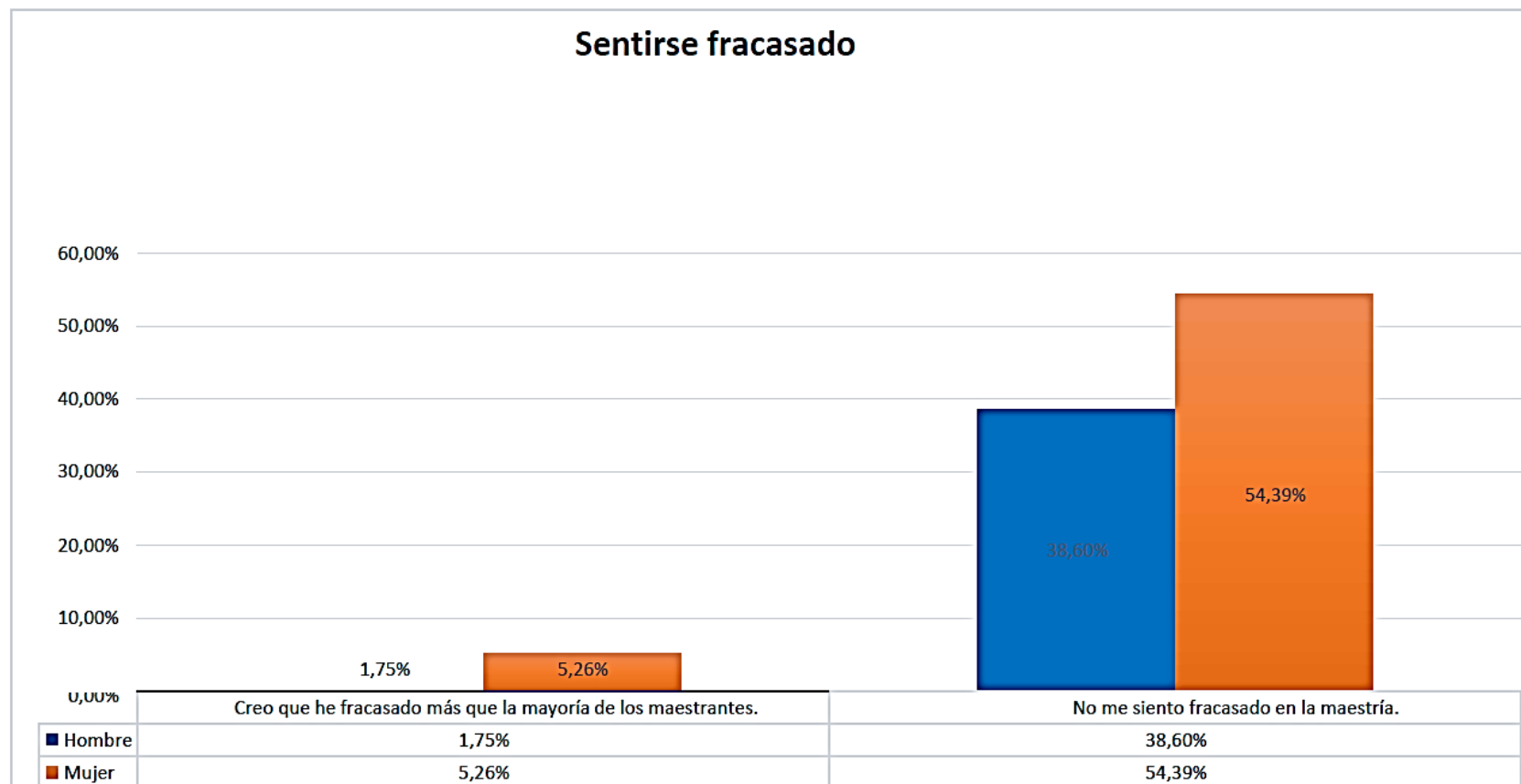


Gráfico 7. Sentirse fracasado

Elaborado por: Edison Francisco Martínez Rivas (2020)

## **Discusión de resultados**

Al saber que el fracaso son eventos pobres, inesperados y fatales que se ven reflejados en el ámbito personal, familiar o profesional, que puede conducir a percepciones negativas de uno mismo o en la superación de obstáculos o resolver problemas de la vida cotidiana. Llama la atención que el porcentaje de maestrantes en la población femenina que así lo cree es menor. El número de fracasos es mayor que el de la mayoría de las personas, pero también mayor que el de los maestrantes varones, y también tienen una cierta proporción de afectación. Esto puede deberse a problemas relacionados con los patrones de crianza y las percepciones sociales de lo que significa tener éxito, en Hombres: tienen trabajos bien remunerados, riqueza material y puestos de alto rango; mujeres: forman familias, tienen hijos, se vuelven Buena mamá, tiene un buen trabajo pero no descuida las responsabilidades familiares, etc. puede producir sentimiento No cumplir con las expectativas y parámetros socialmente aceptados.

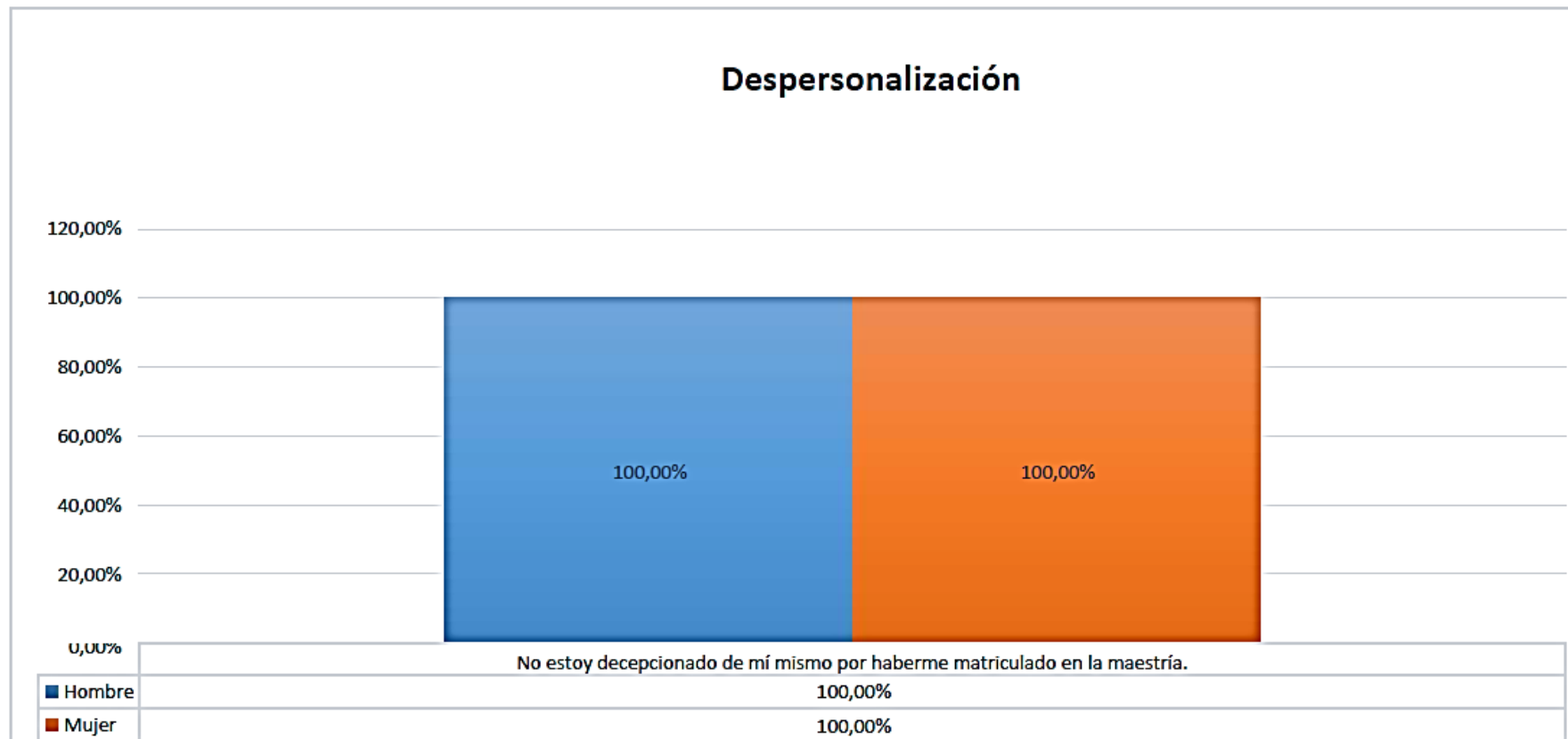


Gráfico 8. Despersonalización

Elaborado por: Edison Francisco Martínez Rivas (2020)



## **Discusión de resultados**

Los resultados revelaron un panorama alentador en torno a los sentimientos de decepción con uno mismo, a pesar del resultado. Ante quienes mostraron niveles de estrés moderado y alto, la despersonalización se mantuvo nula entre los participantes. Pequeños logros a nivel personal y profesional, y satisfacción con el desempeño académico. Pueden ser factores relevantes para que el nivel de decepción sea nulo.

## Rasgos sociodemográficos

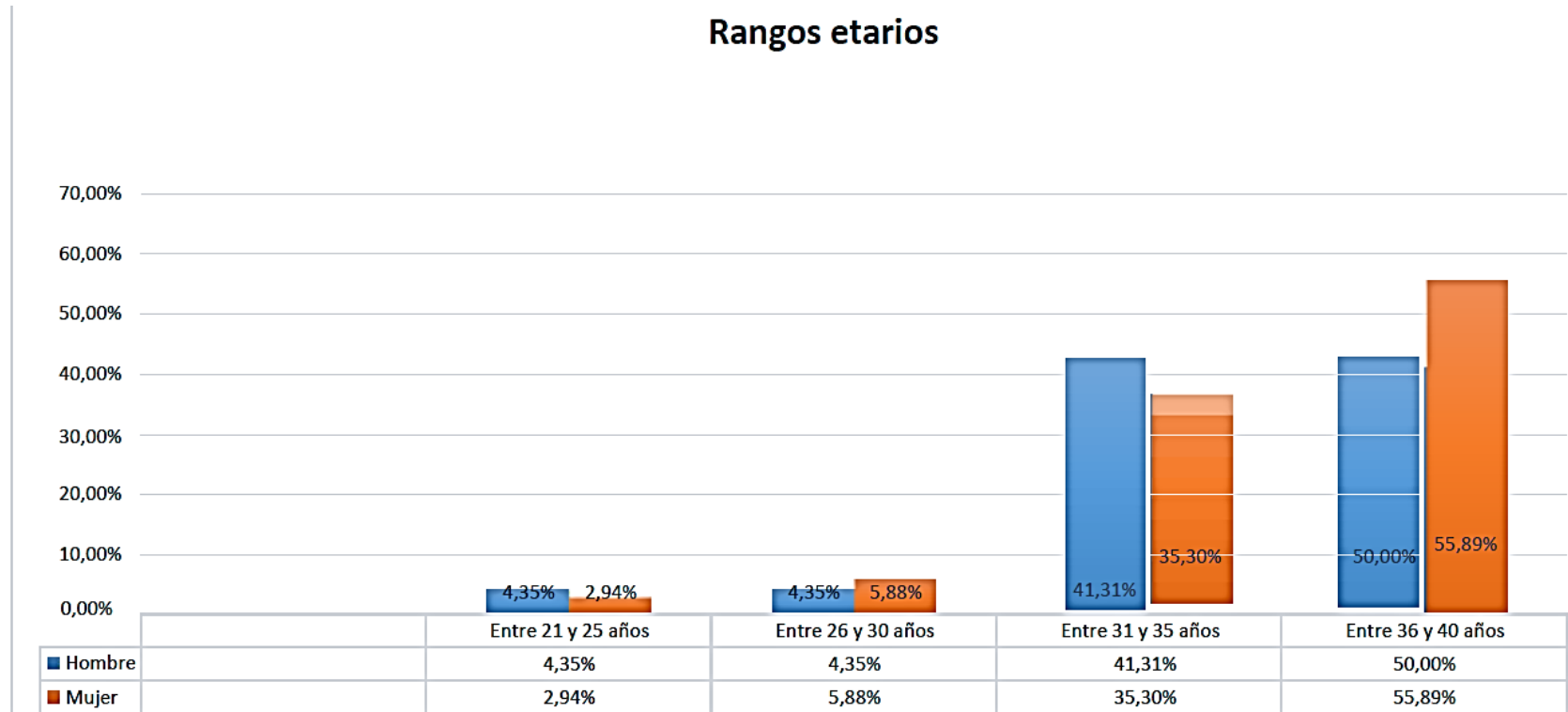


Gráfico 9. Rangos etarios

Elaborado por: Edison Francisco Martínez Rivas (2020)

## **Discusión de resultados**

La mayor cantidad de maestrantes se encuentran en los rangos etarios de 31 y 35 años y de 36 a 40 años. Se puede afirmar que en este rango etario son docentes que ya cuentan con experiencia laboral en el área docente y de cierta manera ya cuentan con recursos económicos o cartera de crédito para poder invertir en la autoeducación, en comparación a los más jóvenes que recién empiezan a laborar como docentes.

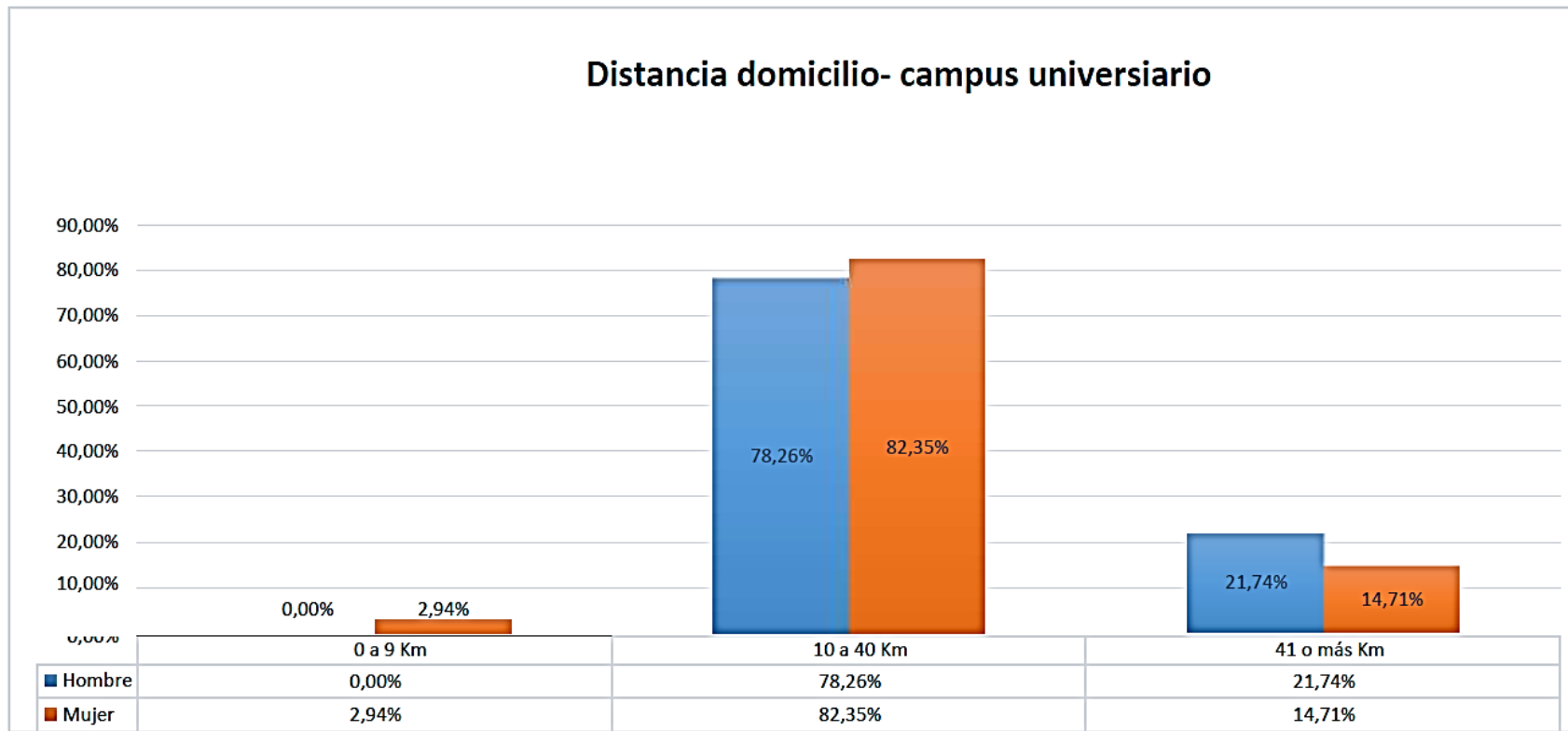


Gráfico 10. Distancia del domicilio al campus universitario

Elaborado por: Edison Francisco Martínez Rivas (2020)

## **Discusión de resultados**

En esta gráfica se puede observar que la mayoría de docentes residen a aproximadamente 40 km de distancia del campus universitario. Para los docentes que residen a más de 41 km, tienen el inconveniente de la movilización y de los tiempos de viaje, es así que la distancia desde el domicilio al campus, puede convertirse en un factor estresor si se toma demasiado tiempo sumado a esto que amanecen en la carretera o vienen un día antes a pernoctar en hoteles circundantes al campus.

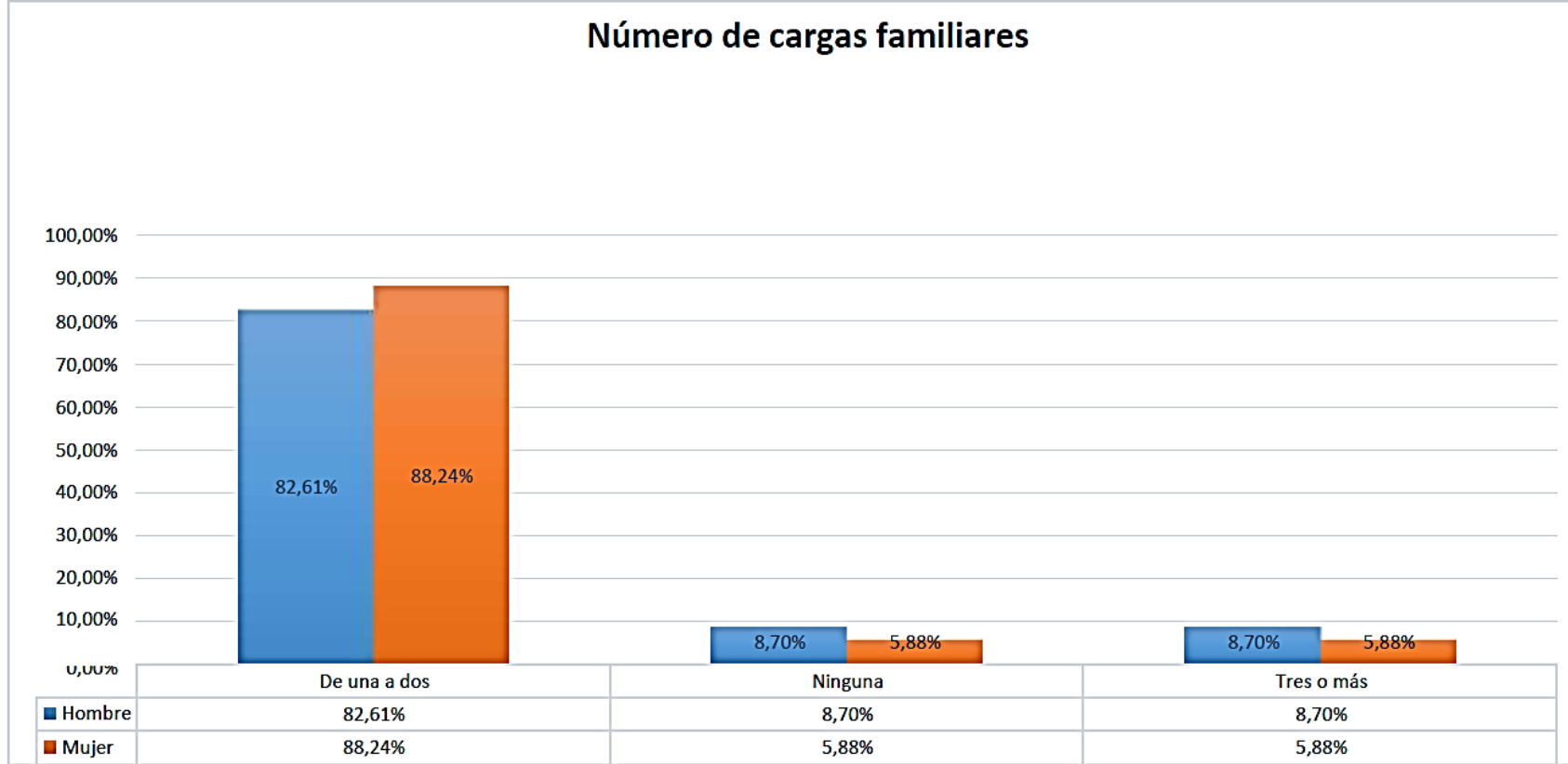


Gráfico 11. Número de cargas familiares

Elaborado por: Edison Francisco Martínez Rivas (2020)

## **Discusión de resultados**

Es más probable que los maestros tengan una o dos responsabilidades familiares. Esta característica sociodemográfica se tuvo en cuenta, ya que puede ser tanto un factor estresante como un calmante para el estrés. Las responsabilidades del cuidador al mantener, alimentar, proteger y asegurar una buena calidad de vida como proveedores del hogar pueden ser abrumadores que afectan todas las áreas de la vida de un maestro. También hay estudios que los profesionales de la enseñanza tienden a reducir el estrés laboral a través de la interacción directa con el núcleo familiar, siempre que la dinámica familiar esté en juego, el intercambio de afecto y la conversación continua contribuyen al bienestar de un individuo, de una manera sana y armoniosa.

## **CAPÍTULO III**

### **PRODUCTO**

**“LINEAMIENTOS CON ÉNFASIS EN SALUD MENTAL PARA LA PREVENCIÓN DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LAS COHORTES DE LA MAESTRÍA DE INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO”**

#### **Definición del tipo de producto**

En este apartado se presenta la propuesta que resulta luego de la investigación realizada, se presenta lineamientos operativos de manejo de estrés en estudiantes de maestría.

#### **Justificación**

Escuchar sobre el estrés de los estudiantes se ha vuelto cada vez más común. Vivimos en un ambiente cada vez más complejo y exigente con todo tipo de obligaciones y responsabilidades extras, y cada vez menos tiempo libre para utilizarlo en relaciones afectivas, actividades lúdicas o de autopreparación, relaciones sociales. Además de los factores externos, se suman factores internos: Nos obligamos a encajar en los estereotipos sociales para ganar aprobación,



aceptación y respeto. Además de personales y la presión y las exigencias académicas han aumentado, mucho más cuando se trata de maestrías, las que por su nivel tienen un alto grado de exigencia.

Ser docente y maestrante es un desafío difícil de aceptar. Con frecuencia, varios maestrantes, al menos en algún nivel o asignatura, se sienten fatigados e incapaces de responder a tiempo y de manera adecuada las demandas académicas y las de su profesión, y en la mayoría de casos las responsabilidades familiares, lo que les provoca que se desarrollen trastornos emocionales que les impiden llevar a cabo us tareas habituales.

Con la investigación expuesta, existe la necesidad de que las universidades desarrollen planes de manejo del estrés académico, a fin de reducir los problemas que puedan desencadenar al ignorar este problema creciente en la sociedad,

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Diseñar los lineamientos para la prevención del estrés académico en estudiantes de las maestrías de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

### **Objetivos específicos**

Proponer fases generales de los lineamientos de prevención de estrés académico para que las diferentes maestrías y cohortes puedan adaptarlo a sus propias circunstancias.

Contribuir al bienestar de los y las maestrantes a través de la implementación de estrategias que favorezcan al desarrollo de actividades de abordaje ante el estrés académico.

## **¿Qué es la prevención integral?**

Si bien la tarea principal de este documento es orientar la creación e implementación de programas preventivos, es importante que antes se tengan claros ciertos conceptos vinculados a la temática.

## **¿Qué es prevención?**

Según el Centro de prevención e intervención en Salud mental (2013), la prevención se define como el “conjunto organizado de estrategias impulsadas por una comunidad para anticiparse a la aparición de estrés académico a fin de reducirlos”. Estrategias implementadas por la prevención permiten evadir, atrasar y disminuir los efectos producidos por el estrés en estudiantes maestrantes, influyendo en las normas y leyes que rigen la sociedad (Becoña, 2002), fortaleciendo y/o incrementando los factores protectores y reduciendo o controlando los factores de riesgo. (Becoña, 1999)

En este sentido es importante mencionar que no existe un espacio específico para realizar prevención, sino que esta se puede realizar en cualquier lugar que influya en el desarrollo del estilo de vida de las personas. (Centro de prevención e intervención en Salud mental 2013)

## **Factores de riesgo y protección**

Teniendo en cuenta que mientras que una *causa* constituye el motivo, fundamento u origen (Word Reference, 2029) (RAE, 2019) de determinada situación, un *factor* es un elemento que actúa junto con otros y contribuye a lograr un resultado, es importante aclarar que ningún factor condicionará la presencia (factor de riesgo) o ausencia (factor de protección) del estrés académico; ya que este se considera como un fenómeno multifactorial, que abarca implicaciones de tipo psicológicas, médicas, bioquímicas, sociológicas, jurídicas, económicas, educativas, históricas, éticas, políticas, etc. (Pons, 2008)

## ¿Qué son los factores de riesgo?

Los factores de riesgo son aquellos “atributos y/o características individuales, condiciones situacionales y/o contextos ambientales que incrementan la probabilidad de iniciar procesos que involucren la alteración de la armonía psíquica de estudiantes en formación de cuarto nivel” (Becoña, 2002), pudiendo desarrollar incluso una codependencia emocional. (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, 2019)

En este sentido, es importante considerar que existen factores de riesgo cuya amenaza es constante y se mantiene a lo largo del desarrollo vital de las personas, así como existen aquellos que constituyen una amenaza especialmente en edades o etapas determinadas. (Becoña, 1999)

Tabla 7. Factores de riesgo para el estrés académico

Genéticos	<ul style="list-style-type: none"><li>-Tener padres con antecedentes de ansiedad y/o depresión</li><li>-Tener una historia familiar de patologías mentales</li><li>-Diversas características neurobiológicas que aumentan la probabilidad de generar estrés (alto número de receptores dopaminérgicos en el sistema cerebral de la recompensa, niveles elevados de estradiol, bajos niveles de dopamina)</li></ul>
Personales	<ul style="list-style-type: none"><li>-Edad</li><li>-Sexo</li><li>-Disposición y/o expectativas hacia el estrés</li><li>-Conductas tempranas poco aceptadas socialmente</li><li>-Dolores o enfermedades crónicas</li><li>-Dificultades físicas o neurológicas</li><li>-Edad de inicio temprano en el consumo de drogas</li><li>-Falta de límites</li><li>-Estados de ánimo susceptibles a ser modificados por el efecto de alguna sustancia</li><li>-Dificultad en el manejo de las emociones, toma de decisiones</li><li>-Dificultades de autoestima y de autoconcepto</li><li>-Curiosidad por experimentar los efectos de las drogas</li></ul>
Psicológicos	<ul style="list-style-type: none"><li>-Problemas de salud mental</li><li>-Haber sufrido violencia o algún tipo de trauma</li><li>-Dificultad para postergar gratificaciones</li><li>-Impulsividad</li><li>-Búsqueda de emociones intensas / sensaciones fuertes</li><li>-Baja tolerancia / frustración ante situaciones difíciles</li><li>-Visión pesimista del futuro</li><li>-Carencia de metas y/o proyecto de vida</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Baja respuesta ante el stress</li> <li>-Búsqueda de refuerzo inmediato</li> <li>-Situaciones que generen mucho stress, revictimización de la persona</li> </ul>
Familiares	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Consumo de drogas de algún miembro familiar.</li> <li>-Naturalización del estrés en el entorno familiar</li> <li>-Divorcio o separación de los padres y/o del estudiante</li> <li>-Problemas de comunicación en la familia</li> <li>-Mal manejo de la disciplina por parte de los cuidadores (escaso control del comportamiento de los hijos, castigos inconsistentes o demasiado severos)</li> <li>-Incomprensión familiar</li> <li>-Ser víctima de maltrato (físico, psicológico, sexual)</li> <li>-Vivir en un hogar que carece de reglas o figuras de autoridad</li> <li>-Ausencia de reconocimientos en el entorno familiar</li> <li>-Cuidadores que no saben cómo manejar reglas y límites</li> <li>-Negligencia parental</li> <li>-Acceso sin control a dinero</li> <li>-Justificar/cubrir actos negativos de los hijos</li> <li>-Falta de apertura para hablar de temas “tabú” dentro del entorno familiar</li> <li>-Generar miedo como una forma de respeto a la autoridad</li> </ul>
Sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Falta de alternativas para el uso del tiempo libre</li> <li>-Entorno de pares con características ansiógenas</li> <li>-Actitudes favorables hacia el consumo en su entorno social</li> <li>-Implicación temprana en conductas poco aceptadas socialmente</li> <li>-Sensación de no ser parte de un grupo de pares</li> <li>-Aceptación (social y legal) del consumo de bebidas alcohólicas</li> <li>-Presencia de drogas en actividades sociales propias de la cultura</li> <li>-Presión para consumir drogas por parte del grupo</li> <li>-Pares cercanos que hayan desertado de la universidad, que tengan dificultades de adaptación o conflictos</li> <li>-Falta de oportunidades (educativas, laborales, etc.)</li> <li>-Exclusión social o carencia de vínculos sociales adecuados</li> <li>-Sociedad que reconoce como única fuente de bienestar al dinero</li> <li>-Mitos relacionados al estrés</li> </ul>
Escolares	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Escasa motivación y compromiso hacia el estudio</li> <li>-Ausencia de estímulos hacia la creatividad, participación</li> <li>-Fracaso o abandono escolar</li> <li>-Dificultad para avanzar académicamente de un módulo a otro</li> <li>-Transición del tercer al cuarto nivel de la universidad</li> <li>-Escasa información sobre el estrés, sus consecuencias y su abordaje</li> <li>-Escaso desarrollo de habilidades para la vida</li> <li>-Escaso compromiso de instituciones educativas/nacionales para desarrollar programas de prevención</li> <li>-Déficit de áreas recreativas, deportivas, culturales</li> <li>-Drogas disponibles en el entorno del centro educativo</li> <li>-Escasa capacitación sobre la problemática a los docentes</li> <li>-Mala comunicación entre estudiantes y docentes</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Falta de oportunidades educativas</li> <li>-Acoso escolar</li> </ul>
Comunitarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Falta de espacios o su acceso para esparcimiento dentro de la Universidad</li> <li>-Normas y leyes que favorecen el desarrollo del estrés</li> <li>-Escases económica</li> <li>-Publicidad de drogas legales o institucionalizadas en el entorno</li> <li>-Falta de organización y participación comunitaria</li> <li>-Ambiente de violencia / maltrato / inseguridad</li> <li>-Autoridades/líderes fácilmente corruptibles</li> <li>-Ausencia de políticas y programas preventivos</li> </ul>
Académicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Inestabilidad académica</li> <li>-Exceso de competitividad en el entorno académico</li> <li>-Conflictos académicos</li> <li>-Compañeros que generen conductas disruptivas</li> <li>-Acoso académico</li> </ul>
Ambientales	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Disponibilidad y fácil acceso a drogas</li> <li>-Normas y leyes que favorecen el consumo de drogas</li> <li>-Burocratización de procesos administrativos en la Universidad</li> <li>-Deprivación socioeconómica</li> <li>-Falta de normativa para respeto del espacio público libre de humo o de consumo de drogas lícitas e ilícitas</li> <li>-Falta de corresponsabilidad en la prevención del estrés por parte de la comunidad Universitaria</li> </ul>

**Elaborado por:** Edison Martínez Rivas (2020)

### ¿Qué son los factores protectores?

Se entiende por factor protector a cualquier “atributo o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad del desarrollo de estrés en los ambientes académicos o la transición en el nivel de implicación con las mismas” (Becoña, 1999). En relación con la prevención, se busca no solamente reducir los factores de riesgo antes mencionados, sino también potenciar aquellos con los que se cuenta en la población a intervenir. Algunos ejemplos se citan en la Tabla 7 .

**Tabla 8. Factores protectores para el estrés académico**

Individuales	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Amor propio, autoconocimientos desarrollados</li> <li>-Capacidad para manejar las emociones</li> <li>-Búsqueda de refuerzos gratificantes más que inmediatos</li> <li>-Capacidad para comunicarse adecuadamente</li> <li>-Contar con un proyecto de vida</li> <li>-Tener hábitos saludables</li> </ul>
--------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Capacidad para identificar y manejar las emociones</li> <li>-Capacidad de disfrute (actividades alternativas al consumo)</li> <li>-Capacidad para tomar decisiones y manejar la presión grupal</li> <li>-Habilidad para resolver problemas</li> <li>-Habilidades de afrontamiento</li> <li>-Autopercepción que se tiene gratificaciones en los distintos ámbitos (educativo, laboral, social, etc.)</li> <li>-Ser abierto y solidario en sus relaciones familiares, sociales, comunitarias</li> <li>-Pensamiento crítico</li> <li>-Compromiso personal hacia el cuidado físico, mental, psicológico y del entorno</li> <li>-Desarrollar habilidades para la vida</li> <li>-Tener una red de personas con las que se puede contar</li> </ul>
Comunitarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Actitud crítica frente al consumo de drogas</li> <li>-Ambiente que promueve prácticas saludables y seguras</li> <li>-Presencia de áreas recreativas/deportivas/culturales</li> <li>-Implicación en actividades comunitarias</li> <li>-Compensaciones por la vinculación en actividades comunitarias</li> <li>-Presencia de integración y solidaridad entre los miembros de la comunidad</li> <li>-Presencia de líderes comunitarios positivos</li> <li>-Redes de apoyo local</li> <li>-Organización comunitaria para acciones de prevención</li> </ul>
Familiares	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Apego seguro a la familia</li> <li>-Facilidad de implicarse en actividades con los miembros de la familia</li> <li>-Facilidad de relacionarse con los miembros de la familia</li> <li>-Familias que apoyan positivamente a sus miembros</li> <li>-Familia integrada, que brinde un ambiente en el que se favorezca el desarrollo y crecimiento personal de sus miembros</li> <li>-Normas y límites claros que todos compartan y cumplan</li> <li>-Apertura para comunicarse</li> <li>-Ambiente familiar armónico y afectuoso</li> <li>-Participar en las actividades y responsabilidades del hogar</li> <li>-Reconocimiento de logros</li> <li>-Ambiente familiar que satisface las necesidades básicas</li> <li>-Existencia de aptitudes positivas en el entorno familiar</li> <li>-Estilos de crianza que fomenten la autorregulación, la propia capacidad para corregir errores y la poca necesidad de validarse en otros</li> <li>-Sensación del hogar como un lugar seguro y protector</li> </ul>
Educativos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estímulos que promuevan la participación y desarrollo de los alumnos</li> <li>-Entorno que fomente y potencie los recursos, habilidades y capacidades personales</li> <li>-Contribución en la organización y manejo adecuado del tiempo</li> <li>-Comunidad educativa (docentes, padres de familia, alumnos) formada en temas de prevención integral del consumo</li> <li>-Reconocimiento de logros y refuerzo de valores positivos</li> <li>-Que los docentes constituyan un modelo adecuado en la prevención del estrés</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sensación del entorno académico como un lugar seguro</li> <li>-Propiciar la cooperación y la colaboración más que la competencia</li> <li>-Aceptación de las diferencias (educativas, de personalidad, sexuales, situacionales, etc.)</li> </ul>
Sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Existencia de programas y políticas de prevención</li> <li>-Buena relación con los pares (amigos, compañeros), especialmente a aquellos que aportan en prácticas saludables</li> <li>-Habilidades sociales desarrolladas</li> <li>-Pares con capacidad de rechazar las drogas</li> <li>-Interacción con personas que emplean su tiempo en actividades gratificantes (estudian, trabajan, se recrean etc.)</li> <li>-Relacionamiento con personas con aptitudes positivas y metas claras</li> <li>-Pertenencia a agrupaciones que en las que predominan medios saludables de diversión</li> <li>-Sentir pertenencia a grupos que no juzgan u obligan a calzar en ciertos estándares</li> <li>-Agrupaciones sociales que evitan y desalientan los vínculos negativos</li> <li>-Espacios alternativos como clubes culturales, deportivos, sociales, etc.</li> <li>-Promover el desarrollo humano y social a través de actividades deportivas, culturales o comunitarias</li> <li>-Control de la publicidad que promueve el desarrollo de estrés a través medios de comunicación tradicionales y digitales</li> <li>-Difundir mensajes, acciones y hábitos que representen alternativas frente al estrés</li> </ul>
Académicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Horarios justos de clases</li> <li>-Becas y proyección a futuro de continuidad de estudios</li> <li>-Entrenamiento en habilidades</li> <li>-Promover valores y acciones institucionales saludables</li> <li>-Integración en la comunidad académica</li> <li>-Docentes que constantemente motiven a sus estudiantes</li> <li>-Trabajo en equipo en lugar de competitivo</li> <li>-Generación de espacios de esparcimiento durante la jornada académica</li> <li>-Carga justa de tareas</li> <li>-Promoción y respeto a actividades fuera del horario académico</li> <li>-Aceptación de las diferencias dentro del entorno académico</li> </ul>
Ambientales	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sistemas de apoyo externo positivo</li> <li>-Normas, creencias y estándares conductuales que desalienten el desarrollo de estrés</li> <li>-Reducir los establecimientos que expenden bebidas alcohólicas y cigarrillos en el entorno académico</li> </ul>

**Elaborado por:** Edison Martínez

**Fuente:** adaptado del Manual para la prevención de la salud mental de la Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida. (2011)

## **Modelos interpretativos del estrés académico**

La elaboración e implementación de un programa preventivo demanda enmarcar sus acciones en uno o algunos modelos teóricos que justifique el desarrollo posterior del mismo, que guíe tanto el entendimiento de la existencia e interrelación de factores de riesgo y protección, así como la elección e implementación de los mecanismos más adecuados para evitar o modificar la conducta de estrés. En este sentido, existen varias propuestas; como, por ejemplo:

### **Modelo de competencias**

Propone que todas las personas son capaces de crecer, desarrollarse e influir en su entorno, por lo que considera el aprendizaje como una estrategia que permite a las personas adquirir habilidades para prevenir problemas relacionados al estrés académico. No busca explicar el estrés, sino que su objetivo es entregar a las personas un conjunto de recursos que les permita afrontar de mejor manera las situaciones relacionadas con el estrés académico (Centro de prevención e intervención en Salud mental, 2013)

### **Modelo biopsicosocial**

Este modelo considera que el estrés puede entenderse como el resultado de la interacción entre factores como la *personalidad*, que hace que aparezcan ciertas características individuales al momento de relacionarse con otras personas; las *relaciones interpersonales* mismas, especialmente con aquellas personas que consideramos significativas o importantes; y *el entorno* en que se dan estas relaciones. (Centro de prevención e intervención en Salud mental, 2013)

Toma como aspectos claves para entender el estrés académico: (a) el factor estresor, (b) el sujeto y (c) la situación social en la que se presenta el estrés; sin considerar ninguno como causa. En este sentido, considera que es importante garantizar condiciones de vida con igualdad de oportunidades, y el desarrollo de acciones que permitan a las personas enfrentar, resistir y rechazar situaciones que promueven el estrés, implementando entrenamientos en asertividad, autocontrol y habilidades de afrontamiento. (Oficina de las Naciones Unidas, 2002)



### **Modelo ecológico o sociocultural**

Toma como parte central en la concepción del estrés académico la influencia que ejerce el ambiente en la conducta de la persona, entendiendo que en ocasiones regulan el estrés, pero que también existen veces en que lo promueven e llegando incluso a ser el mayor factor de riesgo. Por lo que propone realizar acciones preventivas dirigidas a toda la sociedad, promoviendo cambios en las estructuras sociales y culturales que sostienen el estrés, incluyendo acciones como intervenciones educativas, medidas legales, y acciones que promuevan cambios en las normas sociales. (Centro de prevención e intervención en Salud mental, 2013)

### **Modelo de la generación de factores estresores**

Este modelo centra su análisis en que la exposición a factores estresores en el medio social incrementa la probabilidad de estrés académico, por lo que hace referencia principalmente a los factores de estresores de la universidad. Considera que los factores personales o sociales pueden incidir en el estrés, por lo que (a) se vale del establecimiento de normas para regular la exposición a factores estresores e influir en el número de eventos de estrés; y (b) intenta disminuir la aceptación que contribuye a la exposición de factores estresores. Esta propuesta se apoya en la aplicación de medidas institucionales relacionadas al estrés académico. (Pons, 2018)

### **Modelo de factores socio-estructurales**

Concibe al ser humano como ser social expuesto a influencias de su medio ambiente sociocultural, por lo que entiende que el estrés es parte del estilo de vida de la persona que cursa un proceso académico, y que este estilo de vida a su vez se ve influenciado por el estilo de vida de las personas que conforman sus grupos sociales (familia, amigos, compañeros, etc.), ya que existe una alta probabilidad de adoptar sus comportamientos. (Pons, 2018)

Así, el estrés estaría vinculado a características como el sexo, la edad, nivel educativo, momento de desarrollo, entre otros. Sin embargo, este modelo no toma en cuenta los factores psicológicos que podrían dar cuenta de que aún en un grupo

que comparte características similares no todas las personas tienen la misma probabilidad de generar estrés o de hacerlo en la misma cantidad. (Pons, 2018)

### **Modelo de educación para la salud**

Considera el estrés académico como una enfermedad que afecta a la salud física, psicológica y relacional, manteniendo un enfoque que se orienta a la salud integral más que a la misma enfermedad. Resalta la importancia de la intención persuasiva y la capacidad educativa que debe tener la información que se transmite tanto sobre elementos que representan un riesgo para la salud, como de aquellos que la protegen, con la intención de modificar la conducta de las personas. (Pons, 2018)

En este sentido, se usan (a) procedimientos de *modificación de la conducta*, que pretende reforzar comportamientos saludables y cambiar aquellas creencias que facilitan o motivan el estrés; (b) *mensajes informativos objetivos*, que apuntan al reconocimiento de las consecuencias que desencadena el estrés académico; y/o (c) *mensajes inductores de miedo*, mediante el manejo de componentes emocionales que motivan el cambio desde este elemento. Es importante que en estos últimos el contenido aversivo sea moderado, ya que puede percibirse como poco realista si es muy intenso. (Pons, 2018) Las técnicas de este modelo tienen bajos resultados positivos, por lo que no se recomienda que se utilice este modelo como la principal herramienta de un programa preventivo.

### **Modelo psicológico individualista**

El estrés es concebido como cualquier otra conducta, por lo que propone que además de explicarlo con base a principios conductuales, para entenderlo deben considerarse aspectos como los rasgos de personalidad, las necesidades personales, hábitos, valores, actitudes y relaciones sociales de cada individuo. Además, la predisposición personal para realizar determinadas conductas estaría influida por la percepción de (a) el costo-beneficio, (b) la gravedad de las consecuencias que acarrea, y (c) de la probabilidad de sufrir alguna dolencia o enfermedad. Considera que su prevención debería abordar al individuo desde su integralidad, buscando

promover la satisfacción de sus necesidades, su desarrollo personal, equilibrio y madurez. (Mansilla, 2014)

### **Modelo socio-ecológico**

Para este modelo, las acciones de las personas y su salud misma dependen de la interrelación con su entorno físico, social, económico y cultural; por lo que considera el estrés académico como un fenómeno integral y un problema social, en el que se ven involucrados la persona que desarrolla estrés, su familia, la comunidad, la sociedad y el mismo sistema. El estrés académico puede ser entendido desde tres factores: (a) estresores, (b) la persona, y (c) el ambiente en que el individuo se desarrolla, por lo que se busca no solamente modificar la conducta de estrés, sino trabajar sobre las causas de este. (Pons, 2008)

### **Diferencias entre prevención y tratamiento**

Antes de diseñar o implementar un programa preventivo conviene esclarecer las diferencias que existen entre prevención y tratamiento, algunas de las cuales se contemplan en la Tabla 8. La prevención hace referencia a “un proceso activo de implementación de iniciativas tendientes a modificar y mejorar la formación integral y la calidad de vida de los individuos, fomentando el auto control individual y la resistencia colectiva ante los elementos estresores del ámbito académico”. (Becoña, 2002)

El tratamiento contempla una intervención más específica, que “tiene como objetivo tratar, reparar o curar una alteración concreta” que representa una causa de malestar, impedimento o amenaza para su salud o vida, por lo que en muchas ocasiones demanda ser implementado rápida o incluso inmediatamente. (Becoña, 2002)

Así, la prevención se considera como una opción más eficaz, prometedora y menos costosa que un tratamiento, por lo que “es indispensable para evitar que el estrés académico se convierta en un problema universitario de gran magnitud”. (Becoña, 1999)

Tabla 9. Diferencias entre prevención y tratamiento

	<b>Prevención</b>	<b>Tratamiento</b>
<i>Objetivo</i>	Evitar, reducir o retrasar el desarrollo de estrés académico	Brindar soluciones inmediatas a quienes presentan estrés académico
<i>Población objetivo</i>	Estudiantes de maestría	Estudiantes de maestría que presentan estrés académico
<i>Acciones</i>	Diversas	Concretas
<i>Orientación de las acciones</i>	Entrenamiento en habilidades vinculadas al desarrollar habilidades para evitar el estrés académico	Logro y mantenimiento del manejo de estrés académico.
<i>Costo por persona</i>	Bajo	Alto
<i>Resultados a largo plazo</i>	Medios	Medios – bajos
<i>Personal requerido para su implementación</i>	Variado, con formación en prevención	Especializado, con formación específica en psicología, medicina, psiquiatría

**Elaborado por:** Edison Martínez

**Fuente:** Adaptado de Becoña (2002)

En este sentido, conviene mencionar que existen clasificaciones sobre los tipos de prevención que pudieran generar confusión entre prevención y tratamiento. Por ejemplo, según la clasificación de Caplan (Becoña, 2011) desde la que se propone la *prevención primaria*, orientada a evitar la aparición de la enfermedad, la *prevención secundaria*, con el objetivo de identificar y abordar la enfermedad lo antes posible, impidiendo que esta siga su curso, y la *prevención terciaria*, que se enfoca en evitar complicaciones y recaídas.

Así, a manera de resumen, se podría decir que todos los niveles de prevención son semejantes a prevención, tratamiento y rehabilitación, respectivamente (Becoña, 2002), ya que si bien la prevención secundaria y terciaria abarcan intervenciones psicológicas, estas corresponderían más a un proceso de tratamiento que a uno de prevención. (Becoña, 1999)

Por otro lado, según una clasificación propuesta por Gordon (Becoña, 1999, 2002, 2011), más actual, aplicada a la prevención de patologías en la salud mental,

se proponen la *prevención universal*, dirigida a todo un grupo poblacional, encaminada al fomento de habilidades y clarificación de valores, la *prevención selectiva*, dirigida a un subgrupo con un riesgo mayor que el promedio, y la *prevención indicada*, que se enfoca en subgrupos de alto riesgo.

En este sentido, tampoco se podría decir que la clasificación propuesta por Caplan y la propuesta por Gordon son totalmente ajenas; por lo que la Ilustración 5 representa la superposición entre los tipos de prevención correspondientes a las dos clasificaciones.



Gráfico 12. Superposición entre los tipos de prevención

Elaborado por: Edison Martínez

### Tipos de prevención

Así mismo, en cuanto a tipos de prevención se refiere, la Tabla 10 constituye un resumen construido según lo revisado en varios autores

Tabla 10. Tipos de prevención

Según la orientación	
Orientada a la demanda	Orientada a la oferta
-Dirigido a las personas. -Enfocada en los factores estresores. -Influye en las personas. -Pretende cambiar actitudes, percepciones y conductas de estrés, disminuir factores de riesgo y desarrollar o reforzar habilidades en las personas.	-Dirigido al estrés -Enfocada en las causales de los factores estresores. -Influye en normas, leyes, políticas, etc. -Pretende disminuir la cantidad de factores estresores. -Vinculada al control de los factores estresores en el ámbito académico.
Según a la población objetivo	
Prevención Universal	
-Se implementa a nivel general, está dirigida a toda la población académica.	

<ul style="list-style-type: none"> <li>-Abarca perspectivas amplias, de menor intensidad y costo.</li> <li>-Pretende fortalecer los factores protectores.</li> <li>-Fomenta hábitos y actitudes saludables.</li> <li>-Pretende mejorar las condiciones de vida.</li> <li>-Generalmente se realiza a nivel de instituciones educativas, familias y espacios de ocio.</li> <li>-Desarrolla actividades que pretenden disminuir de manera indirecta la generación de estrés..</li> </ul>	
<i>Prevención Selectiva</i>	<i>Prevención indicada</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Está dirigida a grupos poblacionales que se encuentran expuestos un riesgo mayor que el promedio de la población general.</li> <li>-Trabaja con grupos personas que están iniciando el desarrollo de factores estresores o son expuestos esporádicamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se dirige a grupos de alto riesgo.</li> <li>-Interviene con personas que ya han iniciado cuadros de estrés y muestran algún signo de problemas asociados a este.</li> <li>-Implica acciones de mayor intensidad y costo.</li> </ul>
<b>Según la especificidad</b>	
<i>Prevención Específica</i>	<i>Prevención Inespecífica</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfocada en problemáticas específicas.</li> <li>-El estrés se aborda de manera directa.</li> <li>-Interviene en variables que influyen de manera directa para el estrés.</li> <li>-Implementa acciones dirigidas a prevenir la exposición y la autogeneración de estrés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Interviene sobre variables que no tienen que ver directamente con el estrés pero que su abordaje sí puede influir en el.</li> <li>-Pretende propiciar las condiciones necesarias para que el problema no aparezca.</li> <li>-Aunque las intervenciones no tengan contenidos específicos relacionados al estrés, la creación de un ambiente educativo positivo para el desarrollo personal puede reducir el estrés académico.</li> </ul>
<b>Según el ámbito de aplicación</b>	
<i>Salud</i>	<i>Educación</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tipo de prevención que suele valerse de programas universales, selectivos o indicados.</li> <li>-Se adaptan al grupo poblacional al que se dirigen.</li> <li>-Incluye estrategias de promoción de la salud, que mejoren las condiciones generales de salud de las personas, incluyendo la salud mental. Se debe desarrollar por un equipo interdisciplinario (medicina – psicología – trabajo social)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tipo de prevención que se lleva a cabo en instituciones educativas.</li> <li>-Generalmente se enfocan en toda la comunidad educativa.</li> <li>-Es el tipo de prevención más desarrollada.</li> <li>-Se incluye a coordinadores, directores, decanos, entre otras instancias académicas.</li> </ul>
<i>Educación superior</i>	<i>Laboral</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tipo de prevención enfocada a la comunidad educativa de centros de educación superior (universidades, institutos técnicos y tecnológicos).</li> <li>-Suelen ser programas universales o selectivos.</li> <li>-Intenta prevenir el estrés y paliar las consecuencias negativas del mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tipo de prevención orientada a disminuir accidentes laborales, mejorar la salud, reducir el estrés.</li> <li>-Incluye procesos de información, sensibilización, consejería y tratamiento en trabajadores.</li> </ul>
<i>Comunitario-familiar</i>	<i>Cultural, deportivo y recreacional</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tipo de prevención especialmente útil en familias en situación de riesgo.</li> <li>-Generalmente incluyen estrategias orientadas a fomentar relaciones constructivas, aumentar las habilidades parentales, y promover la transmisión de aptitudes y expectativas positivas en el seno familiar.</li> <li>-Especialmente útiles en momentos de transición, como el paso de tercer a cuarto nivel de estudios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se adaptan a la población con la que se trabaja.</li> <li>-Enfocados al desarrollo de hábitos de vida saludables, con el objetivo de evitar la relación inicial con el estrés y disminuir su influencia.</li> <li>-Pretende proporcionar alternativas de ocio y buen uso del tiempo libre frente al estrés académico.</li> <li>-El ámbito recreacional busca que las actividades de diversión sean variadas, no se centren en el estrés académico y que cuando</li> </ul>

-Trabaja sobre estilos de crianza y relacionamiento positivos.	hay presencia de este, se dé en condiciones adecuadas para evitar situaciones peligrosas.
<i>Comunicacional</i>	<i>Desarrollo Alternativo Integral y Sostenible</i>
-Tipo de prevención que comprende el control de contenido vinculado a los factores estresores a través de medios publicitarios. -Generalmente están integrados o vinculados a otro tipo de intervenciones preventivas más amplias. -Se vale de los medios de comunicación para llegar masivamente a la población con mensajes de prevención.	-Tipo de prevención orientado a poblaciones de riesgo. -Se busca evitar el involucramiento en actividades estresoras o la recaída en el desarrollo de elementos estresores, a través del fomento de emprendimientos productivos.
<i>Ambiental</i>	
-Pretende lograr cambios en el entorno físico, social y/o cultural, a fin de desalentar el estrés académico. -Comprende tres objetivos principales: (a) limitar el acceso a factores estresores, (b) cambiar los contextos en que se genera el estrés académico, y (c) reducir las consecuencias negativas asociadas al estrés académico. -Se enfoca en los contextos y normas sociales que influyen sobre el estrés académico. -Se muestra más eficaz que la prevención universal contra el estrés académico. -No precisa persuadir a las personas por lo que sus efectos suelen mantenerse con el paso del tiempo.	

Elaborado por: Edison Martínez

Fuente: Adaptado de Centro de prevención e intervención en Salud mental (2013), Becoña (1999, 2002), Programa de Cooperación entre América Latina (2014), Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida. Manual para la prevención de la salud mental. (2011), Organización de los Estados Americanos (2013).

## Principios básicos de prevención

En cuanto a los principios que deberían tomarse en cuenta para implementar acciones de prevención, existen diversas propuestas según el autor que las plantea. Sin embargo, la Tabla 10 recoge varios elementos comunes a las diferentes propuestas.

Tabla 11. Principios de prevención

Principios	Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. Cómo Prevenir el Uso de Drogas (2019)	Becoña (2002)	Becoña (1999)	Centro de prevención e intervención en Salud mental (2013)
Debe regirse por una metodología que guíe su planificación, implementación y evaluación.			x	x

Todas las actuaciones y actividades contempladas en el programa deben estar basadas en evidencia, inspeccionando la verdadera trascendencia de las acciones implementadas.	X	X	X	X
Implementar procesos de investigación preventiva.			X	
Implementar acciones según las necesidades y características de cada población, considerando: edad, sexo, nivel de desarrollo, cultura, etc.	X	X	X	X
Si un programa de intervención requiere ser adaptado, deben conservarse los elementos estructurales básicos.	X			
Priorizar la intervención en poblaciones de riesgo, en las que el programa debe implementarse lo antes posible y ser más intenso.		X	X	
Implementarse a largo plazo, con acciones repetidas que sirvan de refuerzo.	X	X		
Mejorar los factores de protección y revertir o reducir los factores de riesgo.	X	X		
Elegir los factores de riesgo que pueden modificar y fortalecer los factores de protección que se conozcan.	X			
Dirigirse a todas las formas de abuso de drogas.	X	X		
Incluir metodología interactiva.		X		
Incluir estrategias que permitan a la persona rechazar la generación de factores estresores, reforzar su compromiso social e incrementar la competencia social.		X		
Incluir acciones que restrinjan el acceso a elementos estresores para ser más efectivos.		X		X
Detectar los problemas de estrés desde sus primeras etapas o fases.				X
Evitar que se desarrolle una codependencia emocional.				X
Implementar simultáneamente acciones de prevención selectiva y reducción de daños.			X	X
Los programas que combinan dos o más componentes eficaces son más efectivos.	X			
Incluir a la familia y comunidad, implementando actividades que enseñen a reforzar lo aprendido en los programas de prevención, para conseguir mejores resultados.		X	X	



Los programas de prevención familiar deben incluir el entrenamiento de habilidades para los padres e información sobre las drogas.	x			
Se pueden diseñar programas de prevención tempranos en el ámbito educativo, buscando mejorar el aprendizaje académico y socio-emotivo, y abordando factores de riesgo como el comportamiento agresivo, las dificultades académicas y conductas sociales negativas.	x	x		
Socializar buenas prácticas y la metodología empleada.			x	

**Elaborado por:** Edison Martínez

**Fuente:** Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. *Cómo Prevenir el Uso de Drogas* (2019), Becoña (1999, 2002), Centro de prevención e intervención en Salud mental (2013).

### Prevención y programa preventivo

Es importante diferenciar las actividades preventivas, que son acciones puntuales, de los *programas preventivos*, que son “un conjunto de actuaciones, con el objetivo específico de impedir la aparición del problema al que se dirige” (Becoña, 1999), teniendo como propósito constituirse en un instrumento dinámico que contribuya a la modificación de elementos que motivan el estrés académico, desde un abordaje integral de la Salud Mental. (Centro de prevención e intervención en Salud mental, 2013)

Razón por la que deben impulsarse desde una entidad rectora, con el objetivo de que se les otorgue un sentido de estabilidad y continuidad, favoreciendo, además, desde un primer momento, la articulación con distintas áreas de la universidad a fin de identificar y abordar acertadamente las necesidades de cada población.

Tabla 12. Criterios para la acreditación de programas de prevención

CRITERIOS FUNCIONALES DE PROCESO	
<i>Evaluación y análisis de necesidades</i>	La información incluye: (a) tipos de estrés, (b) tasas y tendencias de estrés, (c) edades de inicio, (d) percepción de riesgo, (e) factores vinculados al estrés
	Análisis de recursos disponibles
	Contempla y describe las características de la población objetivo
	Los programas de prevención selectiva o indicada incluyen criterios de inclusión y exclusión
	Contempla y describe los factores de riesgo y protección de la población objetivo

	Se enmarca en un modelo teórico que permita comprender los factores relacionados al estrés académico y cómo el comportamiento de desarrollar estrés se puede modificar
<b>Identificación e implicación de las partes interesadas</b>	Identifican todos los actores involucrados (población objetivo, responsables, ejecutores, financiadores, líderes comunitarios, etc.)
	Establecimiento de alianzas con otras instituciones/sectores involucrados
<b>Evaluación de recursos</b>	Evalúa la capacidad de los involucrados para apoyar su ejecución
	Incluye un plan de formación para los involucrados que no tienen formación en prevención
<b>Diseño / formulación del programa</b>	Cuenta con un plan escrito que es claro y realista, que conecta lógicamente sus componentes, cita el modelo teórico adoptado, detalla los procedimientos e intervenciones a implementar, los recursos necesarios, la metodología de selección de los participantes, y los procedimientos para el seguimiento y evaluación del programa
	Establece metas y criterios que permitan identificar su nivel de cumplimiento
	Establece objetivos en función de las necesidades de la población objetivo
	Los objetivos se alinean a las prioridades establecidas a nivel macro
	La selección de las intervenciones considera las similitudes de escenario, las necesidades, las metas, objetivos y recursos entre la población objetivo y la población de referencia (en la que se implementó), así como la relación entre beneficios y posibles efectos secundarios, y la viabilidad de su implementación.
	El programa para implementarse debe adaptarse al escenario y ámbito de aplicación, así como a las necesidades, edad, grado de desarrollo, género y cultura de los participantes.
	La intervención considera la adaptación del lenguaje, mensajes, métodos de aplicación, actividades, número de participantes, duración, frecuencia y ritmo de intervención, a las características de la población.
	El modelo teórico de la intervención prototipo y el modelo teórico seleccionado para explicar el fenómeno en la población objetivo son compatibles.
	El programa prototipo está referenciado y sus autores están identificados.
	El programa preventivo se elabora con base a la revisión de literatura, buenas prácticas y/o publicaciones científicas más relevantes, aceptadas por la comunidad científica.
	Cuenta con la duración e intensidad adecuada para la población objetivo (a mayor riesgo más intenso y prolongado).
	Orientado hacia los puntos fuertes de los participantes, poniendo énfasis en las alternativas a las opciones no saludables.
	Detallan los recursos necesarios para asegurar la ejecución y continuidad de las intervenciones.
Define los mecanismos para reclutar a los participantes considerando: (a) horarios y lugares adecuados, (b) garantizar la confidencialidad, (c) evitar la estigmatización de los participantes, (d) incentivos para captar a población de riesgo.	

	Las actividades son coherentes con los objetivos y se adaptan a las necesidades de la población objetivo.
	Incluye un cronograma con las actividades a implementar.
<i>Seguimiento del programa</i>	La intervención se implementa según lo planificado.
	Se realiza una prueba piloto que permita identificar dificultades, soluciones viables y modificaciones necesarias para la implementación del programa.
	La implementación se documenta recogiendo datos periódicos de seguimiento, identificando obstáculos/fracasos y cómo se corrigieron, ajustes en la planificación.
	Especifica la manera en que se dará seguimiento al programa preventivo.
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	
<i>Evaluación</i>	La planificación contempla un plan de evaluación de proceso y resultados que incluye: indicadores, instrumentos y momentos en los que se realizará la medición.
	Los indicadores con los que se evaluará el proceso y los resultados son coherentes con los objetivos, las actividades, están descritos y son medibles cuali y cuantitativamente.
	Los métodos y herramientas que se emplearán para la valuación están descritos, aportan información a los indicadores, han sido probadas o validadas, son usadas en los distintos momentos de medición.
	Se hace una evaluación antes y después de la intervención.
	Se especifica la población objetiva, incluyendo todas las partes interesadas.
	El formato y los medios de difusión se adaptan a las características de la población a la que ese quiere llegar.
	Se contempla la realización de un informe que incluya datos y conclusiones de la evaluación de procesos y resultados.
	El mecanismo que se emplee para la evaluación debe contemplar si: (a) el estrés se ha mantenido o incrementado, (b) se ha postergado el momento de aparición del estrés académico, (c) se ha reducido la cantidad y frecuencia de estrés académico, (d) ha disminuido el estrés y conductas autoagresivas, (e) se ha reducido los problemas vinculados al estrés, (f) se han modificado variables mediadoras.
	Incluye mecanismos de evaluación que permite comprobar si los resultados alcanzados se mantienen en el tiempo.

**Elaborado por:** Edison Martínez

**Fuente:** Programa de Cooperación entre América Latina el C y la UE (2014)

## **Pasos para implementar un programa preventivo**

### **Valoración de necesidades**

Partir del diagnóstico de un problema en un momento y lugar determinados es el primer paso para identificar qué medidas se deben tomar para un manejo adecuado de los factores de riesgo y protección, según el ámbito y la población en

la que se pretenda intervenir (Mansilla, 2014). Por lo que es importante partir de un análisis de la situación inicial que permita delimitar y caracterizar el problema que se quiere abordar y estimar en qué nivel se encuentran los factores de riesgo que contribuyen al problema (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, 2016), para lo que pueden considerarse datos epidemiológicos que permitan evidenciar su magnitud y la necesidad de intervenir sobre el mismo. (Becoña, 2002)

Cabe recalcar que la evaluación inicial va más allá de identificar la presencia o no de determinada problemática, puesto que busca generar un panorama en el que se evidencien los factores de riesgo y protección vinculados a la problemática, que oriente la implementación de acciones coherentes con la realidad, y permita evaluar si el impacto sobre la problemática fue efectivo. (Mansilla, 2014)

### **Identificación de recursos**

La implementación de un programa involucra la necesidad de recursos, debiendo identificarse aquellos que se considere indispensables a fin de gestionarlos y asegurar la ejecución de la intervención. (Organización de los Estados Americanos, 2013)

Con relación a los *recursos humanos*, es importante identificar las personas que serán responsables de la planificación, la gestión, implementación y evaluación del programa preventiva. También es importante reconocer si existen personas, agrupaciones, entidades o instituciones interesadas en aportar en el desarrollo del programa, ya que contribuyen a aminorar los costos de implementación. (Becoña, 2002)

En cuanto a los *recursos económicos*, se puede decir, sin duda, que son indispensables; sin embargo, se debe recalcar que son insuficientes si no se cuenta con ideas claras y realistas que orienten su asignación y/o un equipo que las ejecute. El presupuesto planteado debe ser realista y coherente con las condiciones y necesidades de la población objetivo, por lo que se debe contemplar el presupuesto necesario para alcanzar los objetivos planteados. (Becoña, 2002)

Por otra parte, los *recursos materiales* son todos aquellos elementos que permiten que el programa se ejecute y funcione, por lo que abarcan, por ejemplo, el lugar físico que se empleará para la implementación del programa, mesas, material impreso, etc. Y los *recursos técnicos* tienen que ver con aquellos a los que se puede acceder pero que no necesariamente forman parte del programa, abarcando, por ejemplo, la vinculación con personas externas que puedan brindar asesoría técnica. (Becoña, 2002)

En este sentido, es importante mencionar que la identificación de recursos no se limita al dinero que se pueda requerir para llevar a cabo lo planificado, sino que contempla además otros como, por ejemplo, las habilidades de liderazgo o trabajo en equipo de los participantes, la infraestructura del lugar en donde se lleve a cabo la intervención, insumos de oficina, etc. (Mansilla, 2014)

### **Elaboración del programa.**

Una vez delimitada la población objetivo, la planificación debe contar con: (a) una explicación del estrés académico desde un modelo teórico que permita su comprensión a través del reconocimiento de los factores de riesgo y protección, la conexión existente entre ellos y la forma en que se pueden evitar o modificar los comportamientos de estrés, para continuar con (b) la definición de los objetivos, (c) la selección de medidas adecuadas para intervenir, (d) los métodos, técnicas e instrumentos a través de los que se logrará los objetivos, (e) el reconocimiento de la extensión y frecuencia necesaria, (f) cómo se llevará a cabo la evaluación (de proceso y resultados), y (g) cómo se sistematizarán los resultados para la realización del informe final. (Programa de Cooperación entre América Latina el C y la UE, 2014)

En suma, es importante tener claro qué se tiene que hacer, cómo se va a realizar y en qué momento, resaltando el hecho de que la planificación debe contemplar la posible necesidad de formar a quienes vayan a hacerse cargo de la implementación del programa, el empleo de metodologías interactivas y actividades basadas en evidencia. (Becoña, 2011)

En este sentido, los programas preventivos eficaces incluyen:

- Información sobre el estrés académico y sus consecuencias;
- Socialización sobre factores vinculados al inicio y mantenimiento del estrés académico, como medio para entenderla;
- Reconocimiento de los factores de riesgo y protección, a fin de potenciar los primeros y disminuir los segundos;
- Entrenamiento en habilidades de resistencia y manejo de estrés, que faculte a la población objetivo para reconocer los elementos estresores y manejarlos adecuadamente, partiendo de la percepción de que son capaces de hacerlo;
- Entrenamiento en habilidades para la vida, que permitan a las personas hacer frente a las situaciones cotidianas sin generar niveles de estrés o reduciendo su desarrollo, riesgos y daños asociados al ámbito educativo;
- Estrategias orientadas a facilitar la toma de decisiones y generar el compromiso de generar factores de protección frente al estrés académico, ya que si una persona toma una decisión correcta de manera consciente y la verbaliza es más probable que la mantenga; y,
- Promoción de estilos de vida saludable, debido a su influencia positiva en la salud física y mental.

Finalmente, cabe mencionar que si bien los métodos y las técnicas seleccionadas variarán de acuerdo a cada población y programa, deben seleccionarse en función de su efectividad, eficacia y potencial para contribuir a la consecución de los objetivos planteados. En este sentido, la Tabla 12 recoge cuatro grupos de estrategias propuestas por el Programa de Cooperación entre América Latina, el Caribe y la Unión Europea en Políticas sobre Salud Mental (2014), que pueden guiar la elaboración del programa preventivo.

Tabla 13. Estrategias de prevención

---

<i>Estrategias de influencia</i>	-Deben incluir información, formatos y estilos que se adapten a las necesidades, características e intereses de cada grupo. -Eficaces para incrementar la conciencia sobre los riesgos que se asocian a las enfermedades mentales.
----------------------------------	---

---

<p><i>Estrategias de desarrollo de competencias</i></p>	<p>-Los programas más efectivos incluyen una metodología interactiva y conjugan “habilidades para la vida”, información sobre el estrés y el consumo, habilidades para detectar y generar elementos protectores frente a factores estresores y habilidades genéricas (como entrenamiento en toma de decisiones, identificación de alternativas, etc.).</p> <p>-Para la prevención del estrés académico, es más efectiva la influencia social, aunque no es muy efectivo para quienes ya presentan estrés.</p> <p>-El desarrollo de habilidades para generar mecanismos de defensa frente al estrés académico no es efectivo si los sujetos a quienes se dirige consideran el estrés como algo normalizado.</p>
<p><i>Estrategias de protección y control</i></p>	<p>-Generalmente incluyen la aplicación de normas o leyes que beneficien la creación de acciones para reducir el estrés académico.</p> <p>-Aunque es especialmente útil en los jóvenes, también tiene efectos sobre personas adultas que han desarrollado conductas estresoras por varios años.</p>
<p><i>Estrategias de modificación ambiental</i></p>	<p>-Orientadas a generar un cambio en el ambiente cultural, social, físico y económico en los que las personas toman decisiones sobre el estrés académico.</p> <p>-Llegan incluso a ser más efectivos que aquellas que pretenden modificar el comportamiento.</p> <p>-Los programas que no incluyen el ámbito académico muestran una efectividad menos clara.</p> <p>-Los programas enfocados en promover alternativas saludables de ocio se muestran eficaces en poblaciones de riesgo.</p> <p>-Los programas familiares que mejoran las prácticas parentales, disminuyendo la influencia de los factores de riesgo y potenciando los factores protectores, alcanzan resultados alentadores, que persisten a mediano y largo plazo.</p>

**Elaborado por:** Edison Martínez

**Fuente:** Adaptado de las propuestas por el Programa de Cooperación entre América Latina, el Caribe y la Unión Europea en Políticas sobre Salud Mental (2014)

## **Implementación**

Con relación a la implementación del programa preventivo, es importante que se tengan en cuenta ciertos elementos (Pérez, 2014):

- Si bien el programa preventivo debe adaptarse a la realidad de cada población, es importante que conserve: (a) una estructura, que dé cuenta de cómo está organizado, (b) el contenido, que abarca la información, estrategias y actividades propias del programa, y (c) la entrega, donde se explique cómo se adapta, implementa y evalúa el programa. (Pérez, 2014)
- Los programas preventivos deben considerar la implementación de acciones repetidas, que se mantengan a largo plazo, a fin de reforzar los logros alcanzados (Pérez, 2014). En este sentido, es importante recordar que a mayor nivel de

riesgo, las intervenciones deben ser más frecuentes e intensas. (Programa de Cooperación entre América Latina el C y la UE, 2014)

- Los programas deberían incluir entrenamiento de comportamientos saludables y un sistema de incentivo y recompensa a los mismos. (Pérez, 2014)
- Son más efectivos aquellos programas que emplean metodologías interactivas, como el juego de roles, el modelado activo, la discusión y el debate, puesto que permite que los participantes se involucren activamente en el aprendizaje y refuercen sus habilidades. (Pérez, 2014)

### **Evaluación del programa**

Este apartado hace referencia a “un proceso de recolección y análisis de información (en diferentes momentos y procesos de un programa), que se caracteriza por ser sistemático, ordenado, válido y confiable; cuyo objetivo es tomar decisiones que aumenten la eficacia, disminuyan los costos y permitan planear acciones futuras” (Pérez, 2014). Es importante que desde el momento de la planificación se considere qué tipo de evaluación se realizará, la persona responsable de hacerla, cómo y cuándo se realizará. (Becoña, 2002)

En este sentido, el proceso de evaluación permitirá identificar los puntos fuertes y los puntos débiles a fin de proponer acciones que permitan el mejoramiento del programa, por lo que se debe tener en cuenta que (Organización de los Estados Americanos. Lineamientos Hemisféricos de la CICAD, 2005):

- Debe contemplarse desde el momento mismo de realizar la planificación,
- Puede realizarse utilizando un diseño de pre-test / post-test,
- Permite realizar modificación durante la aplicación del programa,
- Requiere el establecimiento de indicadores basados en los objetivos,
- No necesariamente debe ser realizada por una persona o institución externa,
- Permite evidenciar los logros alcanzados.

Con relación al último punto, cabe mencionar que existen diferentes tipos de evaluación; sin embargo, se consideran principalmente dos:



*Evaluación de proceso:* se realiza a lo largo de la implementación del programa, evidenciando si se está actuando conforme a lo planificado o no y por qué, dando lugar a modificaciones oportunas que permiten mejorar el proceso, en el caso de ser necesarias. (Pérez, 2014)

*Evaluación de resultados:* da cuenta de los logros alcanzados gracias a la implementación del programa preventivo. Puede realizarse a corto, mediano y largo plazo, siendo los últimos los más confiables. (Pérez, 2014)

### **Tipos de programa preventivo**

Dentro de los programas preventivos, existen varios tipos, mismos que si bien deberían compartir elementos estructurales y metodológicos, también se caracterizan según el ámbito en el que desarrollan. En este sentido, la Tabla 13 recoge algunos elementos sobre su implementación en cada ámbito.

Tabla 14. Tipos de programa preventivo

	<i>Características</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dirigida a centros de salud (atención primaria brindada mediante el área médica de la Universidad).</li> <li>-Orientadas hacia el cuidado y el empoderamiento de la propia salud.</li> </ul>
<b>Salud</b>	<i>Prácticas</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Desarrollo de sistemas de vigilancia para conocer la epidemiología o cambios de tendencia en el estrés académico, la prevalencia de factores de riesgo, entre otros.</li> <li style="padding-left: 20px;">-Implementación de acciones de promoción de la salud.</li> <li style="padding-left: 20px;">-Incorporación de estrategias de detección precoz.</li> <li>-Coordinación multisectorial y multidisciplinar, según las necesidades de la población.</li> <li style="padding-left: 20px;">-Implementación de estrategias asistenciales que van desde la intervención breve hasta la oferta de servicios especializados.</li> <li>-Elaborar y socializar instrumentos de información relevante que fomenten la formación en prevención de estrés académico.</li> <li>-Formación de los profesionales de Bienestar Universitario en aspectos importantes para la prevención del estrés académico.</li> <li style="padding-left: 20px;">-Importante tomar en cuenta situaciones de acoso sexual o desigualdades por cuestiones sexo-genéricas.</li> </ul>
<b>Educativo</b>	<i>Características</i>

	<p>-Dirigida a instituciones de educación superior.</p> <p>-Orientadas a incrementar la competencia social y académica, reforzando aspectos como: hábitos para estudiar, refuerzo académico, relaciones interpersonales con los maestrantes, autoeficacia y reafirmación personal, habilidades para el fortalecimiento de habilidades sociales para reducir el estrés académico, reforzar actitudes que eviten, retrasen o reduzcan los factores estresores, y lo más importante, brindar alternativas para el disfrute del tiempo libre que no necesariamente esté ligado al ámbito académico.</p> <p>-A través del diagnóstico del momento de inicio del estrés académico, se plantea qué acciones deben ser incluidas en los programas de acuerdo al momento de aparición.</p>
	<i>Evidencia</i>
	<p>-Los programas con un enfoque informativo no son más eficaces que aquellos que se centran en el desarrollo de habilidades, al contrario, no tienen evidencia de modificar conductas favorables al estrés.</p> <p>-Los modelos de influencia social inciden en el comportamiento de quienes tienden a generar elementos estresores a corto plazo.</p> <p>-Son eficaces cuando: (a) transmiten información, (b) desarrollan habilidades, (c) promueven conductas orientadas a la salud.</p> <p>-Los programas preventivos de calidad en este ámbito incluyen intervenciones intensivas, que se repiten en el tiempo, teniendo en cuenta las características de la etapa evolutiva de la población a la que se dirige e incluyen más de un área de actuación.</p> <p>-Programas que implementan conceptos de influencia social y habilidades para la vida, reducen el desarrollo de estrés en general.</p> <p>-La influencia social y habilidades para la vida reducen el estrés académico</p> <p>-Importante tomar en cuenta situaciones de acoso sexual o desigualdades por cuestiones sexo-genéricas.</p>
	<i>Características</i>
<b>Educación Superior</b>	<p>-Tipo de prevención enfocada especialmente a estudiantes universitarios, docentes, autoridades y personal administrativo.</p> <p>-Muy importante de realizar ya que la comunidad de estudiantes universitarios se encuentra en un mayor riesgo de generar estrés académico que personas de su misma edad que no estudian.</p> <p>-Los programas implementados suelen ser universales o selectivos.</p> <p>-Apuntan mayormente a desalentar la generación de estrés y prevenir los resultados negativos asociados.</p>
	<i>Evidencia</i>
	<p>-Incluye actividades como campañas mediáticas, actividades de proporción de información (sobre riesgos y recursos) y desarrollo de habilidades, propiciar recursos y apoyo para estudiantes que buscan asistencia.</p> <p>-Trabajo conjunto con las organizaciones estudiantiles.</p> <p>-En caso no poder evitar la presencia de estrés en actividades / eventos, se limita la cantidad de acciones que debe desarrollar cada persona y de ser posible se designan a varias personas para su distribución responsable.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ampliar el horario de apertura de lugares recreativos y otros como la biblioteca.</li> <li>-Recoger y socializar datos sobre el estrés en los estudiantes de la institución, a fin de visibilizar la realidad</li> <li>-Transversalización de contenidos curriculares sobre prevención del estrés académico en diferentes carreras.</li> <li>-Promover el desarrollo de actividades y líneas de investigación afines a la problemática del estrés académico.</li> <li>-Importante tomar en cuenta situaciones de acoso sexual o desigualdades por cuestiones sexo-genéricas.</li> </ul>
<b>Laboral</b>	<i>Características</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dirigidas al personal que labora en la Universidad.</li> <li>-Requiere la implicación tanto de los trabajadores como de los directivos, sindicatos y demás servicios vinculados a los riesgos laborales.</li> <li>-Orientada a disminuir accidentes laborales, mejorar la salud, reducir el estrés y apoyar a quienes ya lo presentan.</li> </ul>
	<i>Evidencia</i>
	<p style="text-align: center;">Los programas en el ámbito laboral deberían:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-implementar estrategias de detección temprana, capacitando a personas clave que contribuyan en este proceso.</li> <li>-sensibilizar sobre conductas y actitudes relacionadas al estrés, así como sobre las que promocionan la salud.</li> <li>-informar y concientizar sobre riesgos asociados al estrés, a nivel individual y colectivo.</li> <li>-desmitificar creencias erróneas sobre el estrés.</li> <li>-incluir técnicas de intervención breve.</li> <li>-ofrecer pautas para disminuir riesgos y daños asociados.</li> <li>-crear protocolos consensuados de actuación.</li> <li>-incluir convenios de colaboración y flujos de derivación, seguimiento y reinserción.</li> <li>-Trabajar sobre temas como el estrés laboral, el mobbing, la integración entre compañeros, clima laboral y otros factores de riesgo asociados al estrés.</li> <li>-Importante tomar en cuenta situaciones de acoso sexual o desigualdades por cuestiones sexo-genéricas.</li> </ul>
<b>Comunitario</b>	<i>Características</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Contribuye a desarrollar el compromiso social para evitar, retrasar o reducir el desarrollo de estrés.</li> <li>-Busca que las acciones de prevención fortalezcan la capacidad de actuación de la comunidad ante sus dificultades.</li> <li>-No existen responsables exclusivos, por lo que la responsabilidad recae sobre toda la población, siendo las mismas personas quienes deben movilizarse para resolver sus dificultades.</li> <li>-Se dirige a la modificación de los estilos de vida, por lo que es importante intervenir con los actores sociales que influyen en estos (padres, educadores, etc.).</li> </ul>
	<i>Evidencia</i>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Los programas que restringen por edad el desarrollo de estrés, y los conjugan con programas de prevención de enfermedades mentales, medios de comunicación e intervenciones escolares son más efectivos.</li> <li>-Las intervenciones deben adaptarse a las características y condiciones de la población. <ul style="list-style-type: none"> <li>-La complejidad de la temática desarrollada, y la duración de las intervenciones y el programa dependerán del nivel de riesgo en que se encuentre la población objetivo.</li> </ul> </li> <li>- Las acciones que se pongan en marcha deberán brindar la oportunidad de interacción y ser reforzadas a lo largo del tiempo.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Cultural, recreativo y deportivo</b></p>	<i>Características</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dirigido a entidades encargadas de las áreas deportivas y de ocio.</li> <li>-Pretende motivar la iniciación o compromiso con formas artísticas y de transmisión cultural, como forma de compromiso social.</li> <li>-Propician espacios que facilitan el desarrollo de aficiones y expectativas deportivas, artísticas, expresivas, entre otras</li> </ul>
	<i>Recomendaciones</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Indagar sobre el tipo de actividades de interés para la población objetivo, a fin de implementarlas en el caso de ser pertinente.</li> <li>-Ajustar la programación, implementación o modificación de las actividades según la demanda, representada por el nivel de participación.</li> <li>-Considerar la existencia de actividades que pueden implementarse en distintos grupos poblacionales si se modifican su contenido y monitor.</li> <li>-Destinar un espacio en el que se desarrollen actividades basadas en propuestas de los participantes.</li> <li>-Promocionar las actividades preventivas a través de medios de comunicación, vinculados a novedades significativas, a fin de captar una población mayor.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Comunicacional</b></p>	<i>Características</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dirigida al área de comunicación de la universidad.</li> <li>-Pretende informar a la población sobre temas / elementos que podrían afectarla, a fin de crear en ella un sentido de opinión y pensamiento crítico.</li> <li>-Apunta a la difusión de contenidos sobre los beneficios de prevenir el estrés académico.</li> </ul>
	<i>Evidencia</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Las campañas de comunicación son efectivas para disminuir el estrés académico.</li> <li>-Las estrategias con mayor soporte científico son las campañas publicitarias y aquellas informativas que se enfocan en los cambios de actitud.</li> <li>-Su contenido debe guardar pertinencia cultural y lingüística con la población a la que se pretende llegar.</li> <li>-Las campañas comunicacionales asociadas a la disminución del estrés académico incluyen mensajes pre-testados, niveles elevados de exposición de la población objetivo al mensaje y actividades complementarias de prevención a nivel local.</li> </ul>	

<b>Desarrollo Alternativo Preventivo</b>	<i>Características</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Orientado a potenciar las capacidades de desarrollo existentes en comunidades vulnerables.</li> <li>-Intenta proporcionar espacios que permitan el desarrollo de competencias sociales útiles para evitar la vinculación con conductas disruptivas asociadas al estrés.</li> <li>-Incluye actividades que fomentan la autoestima, permiten clarificar la jerarquía de valores y facilitar el proceso de toma de decisiones.</li> <li>-Buscan propiciar realidades distintas que amplíen los intereses y expectativas personales y motive el compromiso de reducir el estrés en el ámbito académico.</li> </ul>
	<i>Prácticas</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intervención sobre elementos que promueven o propicien el desarrollo de estrés académico.</li> <li style="padding-left: 40px;">-Intercambio de buenas prácticas.</li> <li>-Incremento de inversiones sostenibles, especialmente en grupos con vulnerabilidad.</li> <li>-Desarrollo de comportamientos asertivos y críticos que permitan enfrentar situaciones de presión social.</li> <li>-Inversión en capacitaciones e investigación en este campo.</li> </ul>

**Elaborado por:** Edison Martínez

**Fuente:** Adaptado de Consejería de Sanidad y Consumo. Plan Regional Sobre Drogas. Murcia; (2009), Programa de Cooperación entre América Latina y el C y la UE (2014), Secretaría Técnica de Drogas. Ley Orgánica de Prevención Integral del Fenómeno Socio Económico de las Drogas y de Regulación y Control de Sustancias Catalogadas Sujetas a Fiscalización. (2016)

## **CONCLUSIONES**

En el análisis de los datos de maestrantes se evidenció que existen un gran porcentaje de estudiantes que presenta estrés académico asociado a la ansiedad, depresión y agotamiento que tienen origen en el ámbito educativo, pero que también tienen un compromiso con las esferas de su entorno laboral y familiar, por lo que es indispensable el trabajar en estrategias de prevención del estrés.

Existe una diferencia significativa en cuanto al género, rango etario y lugar de domicilio, puesto que el movilizarse a estudiar por dos días muchas veces repercute en impasses familiares por imaginarios sobre el rol del hombre y la mujer en la familia.

El estrés académico afecta directa e indirectamente el rendimiento académico, pues incide en ámbitos emocionales, físicos, psicológicos y/o fisiológicos, pudiendo ser un probable detonante para procesos de deserción académica.

## **RECOMENDACIONES**

Al existir un gran porcentaje de estudiantes con estrés académico a nivel de maestría, es importante trabajar en lineamientos que se puedan institucionalizar en la Universidad no solo pensando en la población de cuarto nivel sino también la de tercer nivel para prevenir que esta patología se exacerbe.

Los lineamientos para reducción del estrés académico se deben entender desde los enfoques intercultural, intergeneracional, de género y de salud mental, para entender las diversas dinámicas familiares y sociales que coexisten en la población universitaria.

Se propone la implementación de los lineamientos para prevención de estrés en estudiantes de maestría para incentivar en la mejora en la calidad de vida y por ende obtener un mejor rendimiento académico.

## BIBLIOGRAFÍA

- Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). *Cancillería del Ecuador*. Obtenido de [https://www.cancilleria.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/02/constitucion\\_mreci.pdf#:~:text=3.,el%20agua%20para%20sus%20habitantes](https://www.cancilleria.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/02/constitucion_mreci.pdf#:~:text=3.,el%20agua%20para%20sus%20habitantes).
- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Psicología Científica.com*. Extraído el 8 de enero, 2010 de <http://www.psicologia-cientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estres-academico-en-los-alumnos-de-postgrado.pdf>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Psicología Científica.com*. Extraído el 7 de junio, 2009 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educacion-media-superior.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Científica.com*. Extraído el 8 de enero, 2010 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-del-estres-academico.pdf>
- Barraza, A. (2007a). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Psicología Científica.com*. Extraído el 4 de junio, 2009 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-232-estres-academico-un-estado-de-la-cuestion.pdf>
- Barraza, A. (2007b). El estrés de examen. *Psicología Científica.com*. Extraído el 4 de junio, 2009 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-306-el-estres-de-examen.pdf>
- 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.



- Barraza, A. & Acosta, M. (2007). El estrés de examen en educación media superior. Caso Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango [Versión electrónica]. *Innovación Educativa*, 37 (7), 17-37.
- Barraza, A. & Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo [Versión electrónica]. *INED*, 7, 48-65.
- Becoña Iglesias E. Bases científicas para la prevención de la salud mental. 2002.
- Becoña E. Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de salud mental. [Internet]. 1999;1-309. Disponible en: [http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Bases\\_cientificas.pdf](http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Bases_cientificas.pdf)
- Becoña Iglesias E, Cortés Tomás M, Arias F, Cesáreo H, Sorribas B, Berdullas Barreiro J, Llorente JM, Pozo D, et al. Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación [Internet]. 2011. 318 p. Disponible en: <http://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/270.pdf>
- Bedoya, S.A., Perea, M. & Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología [Versión electrónica]. *Revista Estomatológica Herediana*, 1 (16), 15 - 20.
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
- Beer, J., & Beer, J. (1992). Burnout and stress, depression, and self-esteem of teachers. *Psychological Reports*, 71., 1331-1336.
- Brown, K. A. & Mitchell, T.R. (1993). Organizational obstacles: links with financial performance, customer satisfaction, and job satisfaction in a service environment. *Human Relations*, Vol. 46, No, 6, pp. 725-757.
- Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro

Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.

Centro de prevención e intervención en Salud mental. Guía para la elaboración de un plan local de prevención de salud mental. 2013;109. Disponible en: <https://www1.diba.cat/uliep/pdf/52675.pdf>

Constitución de la República del Ecuador, Ciudad Alfaro, Montecristi, Ecuador, 20 de octubre del 2008.

Consejería de Sanidad y Consumo. Plan Regional Sobre Drogas. Murcia; 2009. 157 p.

Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida. Manual para la prevención de la salud mental. 2011. 185 p.

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N. & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos [Versión electrónica]. *Universitas Psychologica*, 3 (7), 739-751.

Gil-Monte, P. R., & Peiró, J. M. (1998). A study on significant sources of the “Burnout Syndrome” in Workers at occupational centers for the mentally disabled. *Psychology in Spain*, 116-123.

Gil-Monte, P., & Peiró, J. (2000). Un estudio comparativo sobre criterios normativos y diferenciales para el diagnóstico del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) según el MBI-HSS en España. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 135-149.

Gutiérrez, Y.F., Londoño, K.F. & Mazo, R. (2009). *Diseño y validación del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín*. Trabajo de grado para optar al título de psicólogo, Facultad de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México DF.

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. Cómo Prevenir el Uso de Drogas Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad Versión Abreviada Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas [Internet]. 2004 [citado 21 de marzo de 2019]. Disponible en: [https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/redbook\\_spanish.pdf](https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/redbook_spanish.pdf)

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of abnormal psychology*, 107.

Mansilla JC. Detección de necesidades, selección de población, objetivos y valoración de la viabilidad. 2014. p. 24.

Martín, I. M. (2007). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios [Versión electrónica]. *Apuntes de Psicología*, 1 (25), 87-99.

Maslach, & Pines. (1977). "The Measurement of Experienced Burnout". *Journal of Occupational Behavior*, 2,99-113.

Maslach, C. (1982). *Burnout: the Cost of Caring*. New York: Englewood Cliffs.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory. Third Edition*. Pablo Alto, California: Consulting Psychologist Press.

Misra, R. & Castillo, L. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students [Versión electrónica]. *International Journal of Stress Management*, 2 (11), 132-148.

Oficina de las Naciones Unidas. Manual sobre programas de salud mental con participación de los jóvenes Una guía de desarrollo y perfeccionamiento [Internet]. 2002. p. 70. Disponible en: [https://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/S\\_handbook.pdf](https://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/S_handbook.pdf)

Organización de los Estados Americanos. Lineamientos Hemisféricos de la CICAD en Prevención Escolar. 2005;28.

Organización de los Estados Americanos. El problema de salud mental en las

- américas. El Probl Drog en las Américas [Internet]. 2013;1-84. Disponible en:  
[http://www.cicad.oas.org/drogas/elinforme/informeDrogas2013/drugsPublicHealth\\_ESP.pdf](http://www.cicad.oas.org/drogas/elinforme/informeDrogas2013/drugsPublicHealth_ESP.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (07 de Abril de 1948). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- Oros, L.B. & Vogel, G.K. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad [Versión electrónica]. *Enfoques*, 1 (17), 85-101.
- Pardo, J. (2008). Estrés en estudiantes de Educación Social [Versión electrónica]. *Indivisa. Boletín de estudios e investigación*, 9, 9-22.
- Pellicer, O., Salvador, A. & Benet, I. (2002). Efectos de un estresor académico sobre las respuestas psicológica e inmune en jóvenes [Versión electrónica]. *Psicothema*, 2 (14), 317-322.
- Pérez Gómez A. Selección del modelo teórico y diseño de la estrategia de trabajo con usuarios. 2014. p. 25.
- Pérez Gómez A. Sistema de monitoreo, instrumentos de evaluación y presentación de resultados. 2014. p. 25.
- Pons Diez X. Modelos interpretativos del estrés. *Polis* [Internet]. 2008;4(2):157-86. Disponible en:  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-23332008000200006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-23332008000200006)
- Programa de Cooperación entre América Latina el C y la UE en P sobre D. Calidad y Evidencia En Reducción de Riesgos. 2014. 264 p.
- Programa de Cooperación entre América Latina y la Unión Europea en Política sobre Drogas. Reducción de la Oferta de Drogas [Internet]. [citado 21 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://copolad.eu/es/areatematica/3>

- Pulido, D. (11 de diciembre de 2014). *Psicólogos 4 you*. Obtenido de [https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/psicologos-4you/2013-03-19/guia-basica-para-modificar-pensamientos-irracionales\\_588604/](https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/psicologos-4you/2013-03-19/guia-basica-para-modificar-pensamientos-irracionales_588604/)
- Real Academia de la Lengua Española. (25 de 01 de 2021). *RAE*. Obtenido de [dle.rae.es](http://dle.rae.es)
- Román, C. A., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina [Versión electrónica]. *Re- vista Iberoamericana de Educación*, 7 (46), 1-8.
- Secretaría Técnica de Drogas. Ley Orgánica de Prevención Integral del Fenómeno Socio Económico de las Drogas y de Regulación y Control de Sustancias Catalogadas Sujetas a Fiscalización. 2016.
- Schaufeli, W. B. (2017). *Professional burnout: Recent developments in theory and research (Vol. 33)*. New York: Routledge.
- Supo, J. (2013). *Cómo valorar un instrumento*. Perú: Biblioteca Nacional de Perú.
- Vasilachis, I., Ameigeiras, A., Chernobilsky, L., Giménez, V., Mallimaci, F., Mendizábal, N., Neiman, G., Quaranta, G., & Soneira, A., (2006), *Estrategias de investigación cualitativa*, Barcelona, España: Editorial Gedisa S.A.
- WordReference. Causa - Definición [Internet]. [citado 18 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://www.wordreference.com/definicion/causa>
- WordReference. Factor - Definición [Internet]. [citado 18 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://www.wordreference.com/definicion/factor>
- Zorrilla, A. (22 de septiembre de 2017). *Depósito de Investigación Universidad de Sevilla*. Obtenido de <https://idus.us.es/handle/11441/65269>

## ANEXOS

### Anexo 1. Encuesta de factores sociodemográficos



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA  
MAESTRÍA EN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO  
CENTRO DE POSGRADO- AMBATO

**Encuesta de factores sociodemográficos para maestrantes pertenecientes a la quinta cohorte de la Maestría en Educación mención liderazgo e innovación educativa.**

#### A. → OBJETIVO

Recabar información para el desarrollo del trabajo de investigación titulado: FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

#### B. DESARROLLO

**Instrucción:** Marque con una "X" la opción que corresponda a su información personal. Si es el caso, escriba su respuesta.

##### 1. Sexo al que pertenece:

Hombre \_\_\_\_\_  
Mujer \_\_\_\_\_

##### 2. Etnia con la que se reconozca:

Indígena \_\_\_\_\_  
Blanco \_\_\_\_\_  
Mestizo \_\_\_\_\_  
Afrodescendiente \_\_\_\_\_  
Otra \_\_\_\_\_

##### 3. Estado civil

Soltero \_\_\_\_\_  
Casado \_\_\_\_\_  
Divorciado \_\_\_\_\_  
Unión libre \_\_\_\_\_

##### 4. Rango etario

Entre 21 y 25 años \_\_\_\_\_  
Entre 26 y 30 años \_\_\_\_\_  
Entre 31 y 35 años \_\_\_\_\_  
Entre 36 y 40 años \_\_\_\_\_  
41 años en adelante \_\_\_\_\_

**5. Rango salarial**

Entre \$400 y \$600 \_\_\_\_\_  
Entre \$600 y \$800 \_\_\_\_\_  
Más de \$800 \_\_\_\_\_

**6. Cargas familiares**

Ninguna \_\_\_\_\_  
De una a dos \_\_\_\_\_  
Tres o más \_\_\_\_\_

**7. Distancia trabajo a domicilio**

1 kilómetro \_\_\_\_\_  
2 a 4 kilómetros \_\_\_\_\_  
5 o más kilómetros \_\_\_\_\_

**8. Tipo de contrato**

Contrato privado \_\_\_\_\_  
Contrato MINEDUC \_\_\_\_\_  
Nombramiento provisional \_\_\_\_\_  
Nombramiento permanente \_\_\_\_\_

**9. Jornada de trabajo**

Matutina \_\_\_\_\_  
Vespertina \_\_\_\_\_  
Nocturna \_\_\_\_\_

**10. Horario de trabajo**

8 horas diarias por cinco días a la semana \_\_\_\_\_  
6 horas por 4 días, 8 horas por 1 día \_\_\_\_\_

**11. Tiempo de servicio en la Institución**

Un mes a dos años \_\_\_\_\_  
Dos a cinco años \_\_\_\_\_  
Cinco o más años \_\_\_\_\_

**12. Tipo de movilización**

Transporte público \_\_\_\_\_  
Transporte personal \_\_\_\_\_  
Otros medios \_\_\_\_\_

**13. Carga horaria académica**

Treinta horas \_\_\_\_\_  
Más de treinta horas \_\_\_\_\_  
Menos de treinta horas \_\_\_\_\_

**14. Horas de planificación**

Cinco horas \_\_\_\_\_  
Menos de cinco horas \_\_\_\_\_  
Diez horas \_\_\_\_\_  
Más de diez horas \_\_\_\_\_

**15. Número de asignaturas**

Una \_\_\_\_\_  
Dos a cinco \_\_\_\_\_  
Seis a ocho \_\_\_\_\_  
Nueve o más \_\_\_\_\_

**16. ¿Tiene alguna actividad económica que genere ingresos adicionales?**

Si \_\_\_\_\_  
No \_\_\_\_\_

**17. Tipo de vivienda en la que habita.**

Propia \_\_\_\_\_  
Arrendada \_\_\_\_\_  
Familiar \_\_\_\_\_  
Prestada \_\_\_\_\_



## Anexo 2. Inventario de Burnout de Maslach.

### MBI (INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH)

A continuación encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia existencia. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesibles a otras personas. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción.

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

- (1) Nunca
- (2) Algunas veces al año
- (3) Algunas veces al mes
- (4) Algunas veces a la semana
- (5) Diariamente

Por favor señale el número que considere más adecuado

ITEMS	1	2	3	4	5
A. E. 1. Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo					
A. E. 2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado					
A. E. 3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado					
R. P. 4. Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender					
D. 5. Siento que estoy tratando a algunos beneficiados de mí, como si fuesen objetos impersonales					
A. E. 6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa					
R. P. 7. Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender					
A. E. 8. Siento que mi trabajo me está desgastando					
R. P. 9. Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo					
D. 10. Siento que me he hecho más duro con la gente					
D. 11. Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente					
R. P. 12. Me siento muy enérgico en mi trabajo					
A. E. 13. Me siento frustrado por el trabajo					
A. E. 14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo					
D. 15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender profesionalmente					
A. E. 16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa					
R. P. 17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo					
R. P. 18. Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender					
R. P. 19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo					
A. E. 20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades					
R. P. 21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada					
D. 22. Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos problemas					

- A. E. AGOTAMIENTO EMOCIONAL
- D. DESPERSONALIZACIÓN
- R. P. REALIZACIÓN PERSONAL

## Anexo 3. Inventario de depresión de Beck

### Inventario de Depresión de Beck (Beck Depression Inventory, BDI)

1

Instrucciones: A continuación se expresan varias respuestas posibles a cada uno de los 21 apartados. Delante de cada frase marque con una cruz el círculo que mejor refleje su situación actual.

1. Estado de ánimo
  - Esta tristeza me produce verdaderos sufrimientos
  - No me encuentro triste
  - Me siento algo triste y deprimido
  - Ya no puedo soportar esta pena
  - Tengo siempre como una pena encima que no me la puedo quitar
2. Pesimismo
  - Me siento desanimado cuando pienso en el futuro
  - Creo que nunca me recuperaré de mis penas
  - No soy especialmente pesimista, ni creo que las cosas me vayan a ir mal
  - No espero nada bueno de la vida
  - No espero nada. Esto no tiene remedio
3. Sentimientos de fracaso
  - He fracasado totalmente como persona (padre, madre, marido, hijo, profesional, etc.)
  - He tenido más fracasos que la mayoría de la gente
  - Siento que he hecho pocas cosas que valgan la pena
  - No me considero fracasado
  - Veo mi vida llena de fracasos
4. Insatisfacción
  - Ya nada me llena
  - Me encuentro insatisfecho conmigo mismo
  - Ya no me divierte lo que antes me divertía
  - No estoy especialmente insatisfecho
  - Estoy harto de todo
5. Sentimientos de culpa
  - A veces me siento despreciable y mala persona
  - Me siento bastante culpable
  - Me siento prácticamente todo el tiempo mala persona y despreciable
  - Me siento muy infame (perverso, canalla) y despreciable
  - No me siento culpable
6. Sentimientos de castigo
  - Presiento que algo malo me puede suceder
  - Siento que merezco ser castigado
  - No pienso que esté siendo castigado
  - Siento que me están castigando o me castigarán
  - Quiero que me castiguen
7. Odio a sí mismo
  - Estoy descontento conmigo mismo
  - No me aprecio
  - Me odio (me desprecio)
  - Estoy asqueado de mí
  - Estoy satisfecho de mí mismo
8. Autoacusación
  - No creo ser peor que otros
  - Me acuso a mí mismo de todo lo que va mal
  - Me siento culpable de todo lo malo que ocurre
  - Siento que tengo muchos y muy graves defectos
  - Me critico mucho a causa de mis debilidades y errores
9. Impulsos suicidas
  - Tengo pensamientos de hacerme daño, pero no llegaría a hacerlo
  - Siento que estaría mejor muerto
  - Siento que mi familia estaría mejor si yo muriera
  - Tengo planes decididos de suicidarme
  - Me mataría si pudiera
  - No tengo pensamientos de hacerme daño
10. Períodos de llanto
  - No lloro más de lo habitual
  - Antes podía llorar, ahora no lloro ni aun queriéndolo
  - Ahora lloro continuamente. No puedo evitarlo
  - Ahora lloro más de lo normal

11. Irritabilidad

- No estoy más irritable que normalmente
- Me irrito con más facilidad que antes
- Me siento irritado todo el tiempo
- Ya no me irrita ni lo que antes me irritaba

12. Aislamiento social

- He perdido todo mi interés por los demás y no me importan en absoluto
- Me interesa por la gente menos que antes
- No he perdido mi interés por los demás
- He perdido casi todo mi interés por los demás y apenas tengo sentimientos hacia ellos

13. Indecisión

- Ahora estoy inseguro de mí mismo y procuro evitar tomar decisiones
- Tomo mis decisiones como siempre
- Ya no puedo tomar decisiones en absoluto
- Ya no puedo tomar decisiones sin ayuda

14. Imagen corporal

- Estoy preocupado porque me veo más viejo y desmejorado
- Me siento feo y repulsivo
- No me siento con peor aspecto que antes
- Siento que hay cambios en mi aspecto físico que me hacen parecer desagradable (o menos atractivo)

15. Capacidad laboral

- Puedo trabajar tan bien como antes
- Tengo que esforzarme mucho para hacer cualquier cosa
- No puedo trabajar en nada
- Necesito un esfuerzo extra para empezar a hacer algo
- No trabajo tan bien como lo hacía antes

16. Trastornos del sueño

- Duermo tan bien como antes
- Me despierto más cansado por la mañana
- Me despierto unas 2 horas antes de lo normal y me resulta difícil volver a dormir
- Tardo 1 o 2 horas en dormirme por la noche
- Me despierto sin motivo en mitad de la noche y tardo en volver a dormirme
- Me despierto temprano todos los días y no duermo más de 5 horas
- Tardo más de 2 horas en dormirme y no duermo más de 5 horas
- No logro dormir más de 3 o 4 horas seguidas

17. Cansancio

- Me canso más fácilmente que antes
- Cualquier cosa que hago me fatiga
- No me canso más de lo normal
- Me canso tanto que no puedo hacer nada

18. Pérdida de apetito

- He perdido totalmente el apetito
- Mi apetito no es tan bueno como antes
- Mi apetito es ahora mucho menor
- Tengo el mismo apetito de siempre

19. Pérdida de peso

- No he perdido peso últimamente
- He perdido más de 2,5 kg
- He perdido más de 5 kg
- He perdido más de 7,5 kg

20. Hipocondría

- Estoy tan preocupado por mi salud que me es difícil pensar en otras cosas
- Estoy preocupado por dolores y trastornos
- No me preocupa mi salud más de lo normal
- Estoy constantemente pendiente de lo que me sucede y de cómo me encuentro

21. Libido

- Estoy menos interesado por el sexo que antes
- He perdido todo mi interés por el sexo
- Apenas me siento atraído sexualmente
- No he notado ningún cambio en mi atracción por el sexo

## Anexo 4. Ficha de valoración especialista Rocío Escandón

### FICHA DE VALORACIÓN DE ESPECIALISTAS

Título de la propuesta:

“LINEAMIENTOS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MAESTRÍA EN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA”

**1. Datos personales del Especialista**

Nombres y apellidos: Rocio del Pilar Escandón Esparza

Grado académico (área): Magister / Educación

Experiencia en el área: 8 años.

**2. Autovaloración del especialista**

Marcar con una “X”

Fuentes de argumentación de los conocimientos sobre el tema	Alto	Medio	Bajo
Conocimientos teóricos sobre la propuesta.	X		
Experiencias en el trabajo profesional relacionadas la propuesta.	X		
Referencias de propuestas similares en otros contextos.	X		
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>		
<b>Observaciones:</b>			

**3. Valoración de la propuesta**

Marcar con una “X”

Criterios	MA	BA	A	PA	I
Estructura de la propuesta	X				
Claridad de la redacción (leguaje sencillo)	X				
Pertinencia del contenido de la propuesta.	X				
Coherencia entre el objetivo planteado e indicadores para medir resultados esperados.	X				
<b>Observaciones:</b>					

MA: Muy aceptable; BA: Bastante aceptable; A: Aceptable; PA: Poco Aceptable; I: Inaceptable

  
Mg. Rocío del Pilar Escandón Esparza  
170834248-8

## Anexo 5. Ficha de valoración especialista Denny Perlaza

### FICHA DE VALORACIÓN DE ESPECIALISTAS

Título de la propuesta:

“LINEAMIENTOS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MAESTRÍA EN INNOVACIÓN Y LIDERAZGO EDUCATIVO DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA”

1. Datos personales del Especialista

Nombres y apellidos: Denny Jessenia Perlaza Caicedo.

Grado académico (área): Magister en Psicología Clínica.

Experiencia en el área: Docente universitaria / Coordinadora Unidad de Apoyo a la Inclusión.

2. Autovaloración del especialista

Marcar con una “X”

Fuentes de argumentación de los conocimientos sobre el tema	Alto	Medio	Bajo
Conocimientos teóricos sobre la propuesta.	x		
Experiencias en el trabajo profesional relacionadas la propuesta.	x		
Referencias de propuestas similares en otros contextos.	x		
<b>TOTAL</b>			
<b>Observaciones:</b> _____			

3. Valoración de la propuesta

Marcar con una “X”

Criterios	MA	BA	A	PA	I
Estructura de la propuesta	x				
Claridad de la redacción (leguaje sencillo)	x				
Pertinencia del contenido de la propuesta.	x				
Coherencia entre el objetivo planteado e indicadores para medir resultados esperados.	x				
<b>Observaciones:</b> <u>Se recomienda su aplicación.</u>					

MA: Muy aceptable; BA: Bastante aceptable; A: Aceptable; PA: Poco Aceptable; I: Inaceptable



Mg. Denny Jessenia Perlaza Caicedo  
080271695-1