



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**  
**CARRERA PROMOCIÓN Y CUIDADOS PARA LA SALUD**

**PROGRAMA EDU COMUNICACIONAL PARA LA PREVENCIÓN  
DEL ESTRES ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTOS  
SEMESTRES DE LA CARRERA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD  
DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO.**

**Trabajo de Titulación**

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

**LICENCIADO EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS PARA LA SALUD**

**AUTOR:**

**MERCY TATIANA GUAMÁN GUAMÁN**

Riobamba – Ecuador

2024



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PUBLICA**  
**CARRERA PROMOCIÓN Y CUIDADOS PARA LA SALUD**

**PROGRAMA EDU COMUNICACIONAL PARA LA PREVENCIÓN  
DEL ESTRES ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTOS  
SEMESTRES DE LA CARRERA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD  
DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO.**

**Trabajo de Titulación**

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

**LICENCIADO EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS PARA LA SALUD**

**AUTOR: MERCY TATIANA GUAMÁN GUAMÁN**

**DIRECTORA: Dra. DAYANARA PEÑAFIEL SALAZAR**

Riobamba – Ecuador

2024

© 2024, Mercy Tatiana Guamán Guamán

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el Derecho de Autor.

Yo, Mercy Tatiana Guamán Guamán, declaro que el presente Trabajo de Titulación es de mi autoría y los resultados del mismo son auténticos. Los textos en el documento que provienen de otras fuentes están debidamente citados y referenciados.

Como autora asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este Trabajo de Titulación; el patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Riobamba, 29 de abril de 2024.



**Mercy Tatiana Guamán Guamán**

**0604317685**

**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PUBLICA**  
**CARRERA PROMOCIÓN Y CUIDADOS PARA LA SALUD**

El Tribunal del Trabajo de Titulación certifica que: El Trabajo de Titulación; Tipo: Trabajo de Investigación, **PROGRAMA EDU COMUNICACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRES ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTOS SEMESTRES DE LA CARRERA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**, realizado por la señorita: **MERCY TATIANA GUAMÁN GUAMÁN** , ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del Trabajo de Titulación, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicos, legales, en tal virtud el Tribunal Autoriza su presentación.

	FIRMA	FECHA
Msc. Fernando Xavier Altamirano Capelo <b>PRESIDENTE DEL TRIBUNAL</b>	 _____	2024-04-29
Dra. Dayanara de los Angeles Peñafiel Salazar <b>DIRECTORA DE TRABAJO DE TITULACIÓN</b>	 _____	2024-04-29
Dr. Darío Javier Guerrero Vaca <b>ASESOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN</b>	 _____	2024-04-29

## **DEDICATORIA**

Me gustaría dedicar esta Tesis a toda mi familia, a mis padres José y Magdalena Guamán por su comprensión y ayuda en todo momento.

Me han enseñado a luchar siempre ante las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios y mi perseverancia en todo momento sin pedir nunca nada a cambio.

Para mi esposo Bayardo por su paciencia, por su comprensión y apoyo incondicional en todo momento.

Para mis hijos y hermano, Alex, Aron y Anahí. Sus nacimientos han llegado a ser la fuerza que he necesitado para no rendirme nunca. Ellos son lo mejor que me ha pasado, y han venido a este mundo para darme el último empujón para terminar el trabajo. Es sin duda mi referencia para el presente y para el futuro.

A todos ellos,  
muchas gracias de todo corazón.

**Mercy**

## **AGRADECIMIENTO**

Primeramente, me gustaría agradecer a ti Dios por todas las bendiciones para llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad este sueño anhelado.

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo por darme la oportunidad de estudiar y ser una profesional.

A mi directora de tesis, Dra. Dayanara Peñafiel por su esfuerzo y dedicación, quien, con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

También me gustaría agradecer a mis profesores durante toda mi carrera profesional porque todos han aportado con un granito de arena a mi formación, de igual manera agradecer a mi asesor de Tesis, Dr. Darío Guerrero por su paciencia y apoyo durante estos meses de culminación de tesis en todo momento.

A mis docentes, por sus consejos, que ayudan a formarnos como persona y profesional.

Para ellos: Muchas gracias y que Dios los bendiga.

**Mercy**

## ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	xii
ÍNDICE DE ANEXOS .....	xiii
RESUMEN.....	xiv
SUMMARY .....	xv
INTRODUCCIÓN .....	1

### CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	2
1.1. Planteamiento del problema .....	2
1.2. Objetivos.....	6
1.2.1. <i>Objetivo General</i> .....	6
1.2.2. <i>Objetivos Específicos</i> .....	6
1.3. Justificación.....	7

### CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. Estrés.....	8
2.1.1. <i>Teoría Fisiológica del estrés</i> .....	8
2.1.2. <i>Teoría Psicológica del estrés</i> .....	10
2.1.3. <i>Tipos de estrés</i> .....	10
2.2. Estrés psicológico.....	11
2.3. Estrés laboral .....	12
2.3.1. <i>Estrés laboral en universidades de Latinoamérica</i> .....	12
2.4. Estrés académico.....	12
2.4.1. <i>Causas del Estrés académico</i> .....	13
2.4.2. <i>Causas del Estrés no académicos</i> .....	13
2.4.3. <i>Síntomas del estrés académico</i> .....	13
2.4.3.1. <i>Síntomas físicos:</i> .....	13
2.4.3.2. <i>Síntomas psicológicos:</i> .....	14



2.4.3.3.	<i>Síntomas comportamentales:</i> .....	14
2.4.4.	<i>Población con mayor índice de estrés</i> .....	14
2.4.5.	<i>Problemas de salud mental</i> .....	16
2.5.	<b>Adolescencia y Juventud</b> .....	16
2.5.1.	<i>Adolescencia</i> .....	16
2.5.2.	<i>Juventud</i> .....	17
2.5.3.	<i>Características generales</i> .....	17
2.5.3.1.	<i>Social</i> .....	18
2.5.3.2.	<i>Psicológicas</i> .....	18
2.5.3.3.	<i>Físicas</i> .....	19
2.6.	<b>Programa Edu Comunicacional</b> .....	20
2.6.1.	<i>Concepto de edu-comunicación</i> .....	20
2.6.2.	<i>La importancia de educar desde la comunicación</i> .....	20
2.6.3.	<i>Objetivos de la edu-comunicación</i> .....	21
2.7.	<b>Programa edu comunicacional para el manejo del estrés académico</b> .....	21

### CAPÍTULO III

3.	<b>MARCO METODOLÓGICO</b> .....	23
3.1.	<b>Enfoque, Tipo y Diseño de investigación</b> .....	23
3.1.1.	<i>Enfoque</i> .....	23
3.1.2.	<i>Tipo de investigación</i> .....	23
3.1.3.	<i>Diseño</i> .....	23
3.2.	<b>Fases del Estudio</b> .....	23
3.3.	<b>Tipo de muestreo</b> .....	24
3.4.	<b>Población y muestra</b> .....	24
3.5.	<b>Técnicas e instrumentos de recolección de datos</b> .....	25
3.5.1.	<i>Técnica</i> .....	25
3.5.2.	<i>Instrumentos de recolección de datos</i> .....	25
3.5.2.1.	<i>Test del Estrés académico</i> .....	25
3.6.	<b>Proceso de recolección de datos, tabulación y organización de estos</b> .....	26
3.7.	<b>Operacionalización de variables</b> .....	27

## CAPÍTULO IV

<b>4.</b>	<b>MARCO DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b> .....	31
<b>4.1.</b>	<b>Procesamiento, análisis e interpretación de resultados</b> .....	31
<b>4.1.2.</b>	<i>Características demográficas de los estudiantes participantes.</i> .....	31
<b>4.1.1.</b>	<i>Análisis encuesta Pretest, Test de valoración del estrés en estudiantes universitarios.</i> .....	32
<b>4.1.1.1.</b>	<i>Pretest de valoración del estrés de las estudiantes mujeres según su escala.</i> .....	32
<b>4.1.1.2.</b>	<i>Pretest de valoración del estrés de los estudiantes hombres según su escala.</i> .....	33
<b>4.1.1.3.</b>	<i>Pretest de valoración del estrés del total de participantes según su escala.</i> .....	34
<b>4.1.2.</b>	<i>Análisis encuesta Postest, Test de valoración del estrés en estudiantes universitarios.</i> .....	35
<b>4.1.2.1.</b>	<i>Postest de valoración del estrés de las estudiantes mujeres según su escala.</i> .....	35
<b>4.1.2.2.</b>	<i>Postest de valoración del estrés de los participantes hombres según su escala.</i> .....	36
<b>4.1.2.3.</b>	<i>Postest de valoración del estrés del total de los estudiantes según su escala.</i> .....	37
<b>4.1.3.</b>	<i>Análisis encuesta Postest, Test de valoración del estrés académico entre estudiantes mujeres y hombres universitarios de los cuartos semestres de Promoción de la Salud.</i> .....	38
<b>4.2.</b>	<b>Discusión</b> .....	39

## CAPITULO V

<b>5.</b>	<b>MARCO PROPOSITIVO</b> .....	40
<b>5.1.</b>	<b>Antecedentes</b> .....	40
<b>5.2.</b>	<b>Objetivos del Programa</b> .....	41
<b>5.2.1.</b>	<i>Objetivo general</i> .....	41
<b>5.2.2.</b>	<i>Objetivos específicos</i> .....	41
<b>5.3.</b>	<b>Secuenciación Flexible</b> .....	42
<b>5.4.</b>	<b>Gráfico de la secuencia sugerida</b> .....	43
<b>5.5.</b>	<b>Temas ordenados por importancia</b> .....	43
<b>5.6.</b>	<b>Temática de las intervenciones educativas</b> .....	44
<b>5.7.</b>	<b>Planificaciones</b> .....	44
<b>5.8.</b>	<b>Evaluación del programa</b> .....	61

## **CAPÍTULO VI**

<b>6.</b>	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>62</b>
<b>6.1.</b>	<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>62</b>
<b>6.2.</b>	<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>63</b>

## **BIBLIOGRAFÍA**

## **ANEXOS**

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 3-1:</b> Fases del diseño del test. ....	24
<b>Tabla 3-2:</b> Escala de medición “Likert”.....	25
<b>Tabla 3-3:</b> Medición nivel percibido de estrés académico.....	26
<b>Tabla 3-4:</b> Operacionalización de Variables.....	27
<b>Tabla 4-1:</b> Edad estudiantes Hombres y Mujeres. ....	31
<b>Tabla 4-2:</b> Pretest estudiantes mujeres.....	32
<b>Tabla 4-3:</b> Pretest estudiantes hombres.....	33
<b>Tabla 4-4:</b> Pretest total de estudiantes.....	34
<b>Tabla 4-5:</b> Postest estudiantes mujeres. ....	35
<b>Tabla 4-6:</b> Postest estudiantes hombres. ....	36
<b>Tabla 4-7:</b> Postest total de estudiantes. ....	37
<b>Tabla 4-8:</b> Postest estudiantes hombres y mujeres.....	38
<b>Tabla 5-1:</b> Tabla de secuenciación flexible.....	42
<b>Tabla 5-2:</b> Temas por fecha de intervención.....	44
<b>Tabla 5-3:</b> Planificación de intervenciones, actividad #1. ....	45
<b>Tabla 5-4:</b> Planificación de intervenciones, actividad #2. ....	47
<b>Tabla 5-5:</b> Planificación de intervenciones, actividad #3. ....	50
<b>Tabla 5-6:</b> Planificación de intervenciones, actividad #4. ....	53
<b>Tabla 5-7:</b> Planificación de intervenciones, actividad #5. ....	56
<b>Tabla 5-8:</b> Planificación de intervenciones, actividad #6. ....	59
<b>Tabla 5-9:</b> Postest estudiantes hombres y mujeres después de la aplicación del programa. ....	61

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1-1:</b> Porcentaje del estrés de los países de Latinoamérica. ....	2
<b>Gráfico 4-2:</b> Porcentaje edad de estudiantes Hombres y Mujeres. ....	31
<b>Gráfico 4-3:</b> Porcentaje, Pretest estudiantes mujeres. ....	32
<b>Gráfico 4-4:</b> Porcentaje, pretest estudiantes hombres. ....	33
<b>Gráfico 4-5:</b> Porcentaje del pretest total de estudiantes. ....	34
<b>Gráfico 4-6:</b> Porcentaje postest estudiantes mujeres. ....	35
<b>Gráfico 4-7:</b> Porcentaje postest estudiantes hombres. ....	36
<b>Gráfico 4-8:</b> Porcentaje postest total de estudiantes. ....	37
<b>Gráfico 4-9:</b> Porcentaje Postest estudiantes hombres y mujeres. ....	38
<b>Gráfico 5-1:</b> Secuencia sugerida de los temas para el Programa Educativo. ....	43

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<b>Ilustración 1-1:</b>	Servicio gratuito, información sobre salud mental. ....	3
<b>Ilustración 2-1:</b>	Fisiología de estrés.....	8
<b>Ilustración 2-2:</b>	Estrés y el Síndrome General de Adaptación de Seyle.....	9

## **ÍNDICE DE ANEXOS**

- ANEXO A:** TEST DE EVALUACIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO.
- ANEXO B:** PLANIFICACIÓN DE INTERVENCIONES, ACTIVIDAD #1.
- ANEXO C:** PLANIFICACIÓN DE INTERVENCIONES, ACTIVIDAD #2.
- ANEXO D:** PLANIFICACIÓN DE INTERVENCIONES, ACTIVIDAD #3.
- ANEXO E:** PLANIFICACIÓN DE INTERVENCIONES, ACTIVIDAD #4.
- ANEXO F:** PLANIFICACIÓN DE INTERVENCIONES, ACTIVIDAD #5.
- ANEXO G:** PLANIFICACIÓN DE INTERVENCIONES, ACTIVIDAD #6.
- ANEXO H:** FOTOS PARTICIPACION ESTUDIANTES HOMBRES Y MUJERES.

## RESUMEN

El estrés académico surge de una interacción entre factores estresantes ambientales y las reacciones de los estudiantes, asociados con frustraciones y fracasos académicos, además de algunos factores demográficos y familiares que influyen de manera significativa, por ello el objetivo principal de este trabajo fue desarrollar un “Programa Edu-comunicacional para la prevención del estrés académico en los estudiantes de los cuartos semestres de la carrera de Promoción de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.” La investigación se sustentó en un enfoque metodológico que incluyó la aplicación del programa al grupo de estudiantes seleccionado, seguido de la recopilación y análisis de datos estadísticos. así como la correlación entre la participación en las actividades edu comunicacionales y los indicadores de bienestar emocional como, relación interpersonal, vínculos afectivos, conexión adecuada de su entorno. En conjunto los resultados y la eficacia del programa edu-comunicacional brindaron una base sólida para comprender su impacto y señalaron la dirección hacia futuras mejoras y desarrollos en la gestión del estrés académico en estudiantes de la carrera de Promoción de la Salud. Por lo que se concluye que el programa edu-comunicacional centrado en la prevención del estrés académico contribuye significativamente a la mejora de la salud mental y al éxito académico de los estudiantes, estableciendo así una base sólida para futuras investigaciones y avances en el ámbito de la salud educativa.

**Palabras clave:** <ESTRÉS ACADÉMICO>, <INDICADORES DEL ESTRÉS>, <BIENESTAR EMOCIONAL DEL ESTUDANTE>, <PROMOCIÓN DE LA SALUD>, <TENSIÓN ACADÉMICA>, <ESTRATEGIAS PREVENTIVAS PARA EL ESTRÉS>.

0445-DBRA-UPT-2024



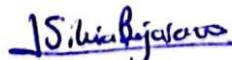


## SUMMARY

Academic stress arises from the interaction between environmental stressors and students' reactions, influenced by academic frustrations and failures, and some demographic and family factors. For this reason, the research focused on developing an "Educational-Communication Program for the prevention of academic stress in Fourth Semester Students of the Health Promotion School at the Escuela Superior Politécnica de Chimborazo." The research was conducted through a methodological approach that included the application of the program to the target group of students, followed by the collection and analysis of statistical data, as well as the correlation between participation in Educational-Communication activities and indicators of emotional well-being, such as interpersonal relationships, affective bonds, and adequate connection to their environment. The results and effectiveness of the Educational-Communication Program provided a solid basis for understanding its impact and the direction toward future improvements and developments in academic stress management in the studied population. Finally, the Educational-Communication Program, which is focused on academic stress prevention, contributes significantly to the Mental Health improvement and academic success of students to provide a robust foundation for future research and developments in Educational Health.

**Key words:** <ACADEMIC STRESS>, <STRESS INDICATORS>, <STUDENT EMOTIONAL WELL-BEING>, <HEALTH PROMOTION>, <ACADEMIC PRESSURE>, < PREVENTIVE STRATEGIES FOR STRESS>.

0445-DBRA-UPT-2024



Silvia Nataly Bejarano Criollo

0603475765

## INTRODUCCIÓN

En la sociedad, se estima que un cuarto de la población enfrenta problemas serios de estrés, y en entornos urbanos, alrededor del 50% de las personas experimentan algún tipo de trastorno de salud mental relacionado. Este fenómeno se considera significativo desde una perspectiva epidemiológica, dado que el estrés es un factor crucial en el desarrollo de múltiples enfermedades.

Estas alteraciones tienen un impacto negativo en el rendimiento académico, ya sea disminuyendo las calificaciones en los exámenes, causando la ausencia de los alumnos en los exámenes o llevándolos a abandonar el aula antes de que comience el examen. En relación con los programas educativos, se destaca la influencia predominante de la inteligencia emocional en la dimensión del autoconocimiento, la autorregulación, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales, así como las relaciones de autorregulación metacognitiva mediante estrategias motivacionales. Estos programas también han demostrado eficacia en mejorar los conocimientos y comportamientos relacionados con la salud bucal, la alimentación y el manejo del dolor en pacientes con enfermedades graves como el cáncer. Además, han tenido un impacto positivo en el aumento de los conocimientos sobre primeros auxilios, prevención de accidentes, alimentación, salud y cuidado infantil, ayudando a identificar los factores personales que contribuyen al éxito en los proyectos, como la motivación, la dedicación, el tiempo y el esfuerzo. También fomentan la participación en actividades deportivas, culturales y sociales, lo que proporciona una ventaja competitiva en el futuro profesional y ayuda a superar obstáculos como la falta de recursos económicos, el miedo al fracaso, la inexperiencia y la falta de motivación para emprender. (Callupe, pág. 5)

Con los resultados de este estudio se buscó evidenciar la importancia que tiene la aplicación de programas educativos comunicacionales para la prevención del estrés a nivel de los estudiantes Universitarios, población que ha sido afectada mayormente en la actualidad, con los diferentes cambios sociales y culturales que son sometidos constantemente.

# CAPÍTULO I

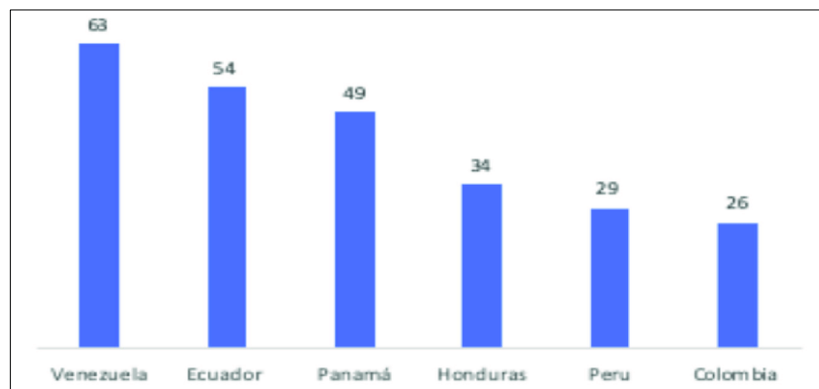
## 1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. Planteamiento del problema

Las razones más frecuentes de estrés, como por ejemplo en el ámbito laboral, son los riesgos psicosociales asociados con la organización del trabajo, la estructura del puesto y las condiciones de empleo, así como los factores externos que pueden afectar la salud, el rendimiento y la satisfacción en el trabajo. Aunque el impacto de estos factores puede variar de una persona a otra, se reconoce que pueden tener consecuencias negativas para la salud, incluyendo enfermedades mentales, cardiovasculares, musculoesqueléticas y reproductivas. Además, el estrés laboral puede provocar una serie de problemas de comportamiento, como el abuso de sustancias como el alcohol y las drogas, un aumento en el consumo de tabaco, el sedentarismo y trastornos del sueño.

En términos generales, cualquier cambio o situación nueva que enfrentemos en nuestras vidas, como un cambio laboral, hablar en público, participar en una entrevista o mudarse de residencia, puede desencadenar estrés, si bien su impacto también está condicionado por el estado físico y mental de cada individuo. (OMS)

Hasta el año 2019, Ecuador ocupaba el segundo lugar en América Latina en cuanto a los niveles más altos de estrés laboral.



**Gráfico 1-1:** Porcentaje del estrés de los países de Latinoamérica.

**Realizado por:** Guamán, M, 2024.

**Fuente:** Asociación Médica de Investigación y Servicios en Salud. Lima, Perú, 2019.

Tras la llegada del COVID-19 a Ecuador, según la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo, los niveles de estrés aumentaron significativamente. La población se vio

obligada a realizar confinamientos, lo que tuvo repercusiones negativas en diversos aspectos como la sociedad, la economía, la educación y el trabajo, además de generar cambios psicosociales en la comunidad. Ante esta situación, los servicios de salud pública reconocieron el riesgo para el bienestar emocional de las personas y decidieron ofrecer asistencia virtual a través del Protocolo de Teleasistencia en Salud Mental. Este programa, organizado por el Ministerio de Salud Pública, contó con la colaboración de estudiantes voluntarios de Psicología de distintas universidades del país, quienes proporcionaron apoyo y primeros auxilios centrados en la salud mental a través de la línea gratuita 171, opción 6.



**Ilustración 1-1:** Servicio gratuito, información sobre salud mental.

**Realizado por:** Guamán, M., 2024.

**Fuente:** Ministerio de Salud Pública del Ecuador (M.S.P.) 2016.

En este canal de comunicación, las personas obtenían apoyo para abordar una variedad de problemas, que incluían desde crisis y angustia hasta trastornos del sueño, ansiedad, depresión, estrés severo, dependencia de drogas ilícitas, atención a personas sospechosas o confirmadas de contagio, y otros temas relacionados con la pandemia. (UTPL)

El estrés, como la principal fuente generadora de emociones en todas las actividades humanas, ha sido objeto de estudio por parte de investigadores de diversos campos del conocimiento. Desde una perspectiva fisiológica, el estrés ha sido uno de los aspectos más estudiados que ha sentado las bases para comprender este fenómeno. Por otro lado, las ciencias del comportamiento han analizado el estrés principalmente en relación con situaciones críticas que ponen en peligro el bienestar o la supervivencia de las personas. Sin embargo, en los últimos años, se ha observado un interés creciente en otro tipo de poblaciones, como, por ejemplo, los estudiantes universitarios. El ingreso a la universidad representa para los estudiantes cambios significativos, tanto en

términos vitales como académicos, que pueden desencadenar estrés y afectar su salud, bienestar y desempeño educativo. (Kloster G, pág. 21)

Según Mendoza et al. (2010, como se menciona en Pacheco Castillo, 2017), los jóvenes son especialmente susceptibles al estrés, ya que el ochenta por ciento de las enfermedades están relacionadas con este fenómeno. Se ha observado que el estrés conlleva diferentes formas de afrontamiento, como ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o medicamentos, trastornos del sueño y cambios en los hábitos alimenticios. Este patrón es más común en estudiantes universitarios que experimentan lo que se conoce como estrés académico. El ingreso a la universidad representa un conjunto de desafíos con la aparición de situaciones que pueden resultar problemáticas o difíciles de manejar para los estudiantes.

Los estudiantes pueden sentirse desorientados frente al nuevo entorno universitario que están enfrentando. El curso en la universidad implica una serie de demandas académicas, como responsabilidades adicionales, evaluaciones frecuentes, exposiciones y la realización de trabajos, además de presiones provenientes del ámbito familiar, económico y social. La forma en que cada estudiante navega por su experiencia universitaria dependerá de su capacidad para adaptarse a los factores estresantes. Aquellos que puedan adaptarse de manera positiva a los cambios inherentes a la vida universitaria aprenderán de la experiencia y se beneficiarán personalmente, viendo estos desafíos como oportunidades de crecimiento. Sin embargo, aquellos que no logren manejar adecuadamente estas demandas enfrentarán sentimientos de insatisfacción personal y pueden experimentar estrés académico. Este estrés académico puede afectar diversas áreas, como el estado emocional, la salud física y las relaciones interpersonales, y su impacto puede variar según cada individuo. (Klanten K, pág. 11-12)

La OPS respondió al estrés con la aprobación, en 2013, por parte de la Asamblea Mundial de la Salud, del Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2020. A nivel regional, se ha determinado revisar y actualizar el Plan de Acción sobre Salud Mental adoptado en 2009, para alinearlos tanto con el Plan Estratégico de la OPS como con el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental de la OMS.

El Programa de Salud Mental (SM) tiene como objetivo promover, coordinar e implementar actividades de cooperación técnica destinadas a fortalecer las capacidades nacionales para el desarrollo de políticas, planes, programas y servicios. Su meta es contribuir a la promoción de la salud mental, la reducción de la carga de enfermedades mentales, la prevención de discapacidades y la facilitación de la rehabilitación. En la actualidad, la gran mayoría o casi todos los países de

América Latina y el Caribe están recibiendo algún tipo de cooperación técnica en salud mental por parte de la OPS/OMS, ya sea en proyectos específicos de manera sistemática o en respuesta a solicitudes puntuales de los gobiernos. (OPS)

## **1.2. Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo General**

- Desarrollar un programa Edu-comunicacional para la prevención del estrés académico en los estudiantes de los cuartos semestres de la Carrera de Promoción de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

### **1.2.2. Objetivos Específicos**

- Identificar la presencia de estrés académico a través del Test de medición del Estrés Académico de los estudiantes de los cuartos semestres de la carrera de Promoción de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.
- Realizar un programa Edu-comunicacional para prevenir el estrés académico en los estudiantes de los cuartos semestres de la Carrera de Promoción de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.
- Evaluar la eficacia del Programa Edu Comunicacional aplicado en los estudiantes de los cuartos semestres de la Carrera de Promoción de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

### **1.3. Justificación**

Dado que el Estrés Académico ha sido una realidad persistente para muchos estudiantes en su trayectoria educativa, las circunstancias varían debido a las diferencias en contextos sociales, demográficos y económicos. Los desafíos académicos se han manifestado de manera única para cada individuo. Por lo tanto, el objetivo de esta investigación fue identificar los principales problemas de salud psicológica derivados del Estrés Académico en estudiantes del cuarto semestre de la carrera de promoción de la salud en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, prestando especial atención a las disparidades sociales. La metodología utilizada se centró en la identificación de los problemas que afectan a los estudiantes en este contexto específico. Los resultados revelaron las problemáticas existentes y brindaron la oportunidad de proponer medidas preventivas y correctivas para los estudiantes participantes en este estudio, con la posibilidad de replicarlas en contextos similares mediante un programa educativo y comunicacional. Se ofrecieron soluciones viables para mejorar la salud mental de la población estudiantil analizada.



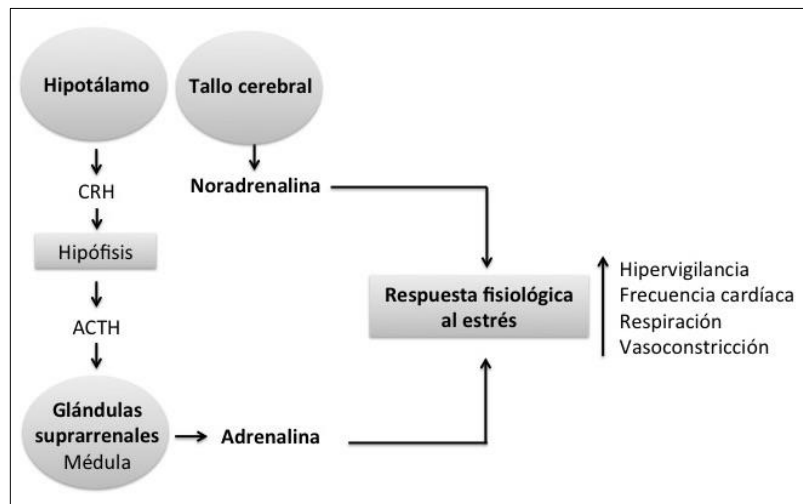
## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Estrés

El estrés ha atraído la atención y generado preocupación entre numerosos investigadores del comportamiento humano, ya que sus efectos repercuten tanto en la salud física como en la mental, y también influyen en el rendimiento laboral y académico de los individuos. Provoca ansiedad y malestar, pudiendo desencadenar trastornos individuales, tensiones familiares e incluso dificultades sociales. (Naranjo, pág. 2)

##### 2.1.1. Teoría Fisiológica del estrés



**Ilustración 2-1:** Fisiología de estrés.

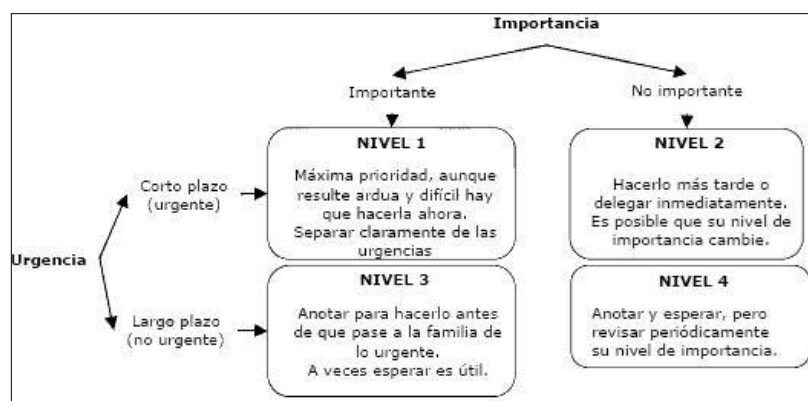
**Realizado por:** Guamán, M, 2024.

**Fuente:** Revista Neurobiología de la *Universidad Veracruzana*, México, 2017.

El organismo siempre experimenta un nivel basal de estrés, el cual puede incrementarse en ciertas circunstancias, teniendo consecuencias tanto favorables como desfavorables. Esto dependerá de si la respuesta del cuerpo es apropiada para hacer frente a una demanda específica o si dicha demanda excede la capacidad de la persona. El equilibrio en este nivel estará influenciado por factores individuales, como la predisposición biológica y psicológica, así como por las diferentes situaciones y vivencias. Un nivel moderado de estrés puede motivar al organismo, permitiéndole alcanzar sus metas, y retornando a la normalidad una vez que cesa el estímulo.

Si el factor estresante persiste, puede conducir al agotamiento, con posibles alteraciones funcionales u orgánicas, denominadas "enfermedades de adaptación". Estos síntomas son percibidos como negativos, generando preocupación y contribuyendo a la formación de un ciclo perjudicial. (Nogareda, S, pág. 1)

Hans Selye fue el pionero en establecer una conexión entre las enfermedades asociadas al estrés, al publicar que todas las respuestas sistémicas no específicas del cuerpo surgen tras una exposición prolongada al estrés. Este fenómeno fue denominado Síndrome General de Adaptación por Selye. Él explicó que el estrés conlleva respuestas psicofisiológicas que se activan en situaciones de afrontamiento, mediadas por la liberación de la hormona adrenocorticotropa (ACTH) por parte de la glándula pituitaria, lo que resulta en la liberación de glucocorticoides por la corteza suprarrenal. En sus primeros experimentos, Selye demostró que los animales sometidos a estrés experimentaban una atrofia del timo, un proceso mediado por las glándulas suprarrenales, y que esta atrofia no ocurría en animales adrenalectomizados que también habían sido expuestos al estrés. (Young J, pág. 2)



**Ilustración 2-2:** Estrés y el Síndrome General de Adaptación de Seyle.

**Realizado por:** Guamán, M, 2024.

**Fuente:** Revista electrónica Psicoactiva, 2023.

El estrés, una reacción instintiva ante situaciones que amenazan la supervivencia o el bienestar emocional, se manifiesta en dos modos predominantes: el escape o la confrontación. Esta respuesta, inherente a la vida cotidiana, se desencadena por las demandas ambientales, sean estas positivas o negativas. Frente a un factor estresante, las personas suelen optar por evitarlo mediante conductas de evitación físicas o psicológicas, o bien enfrentarlo directamente con estrategias de afrontamiento. La elección entre estas respuestas está determinada no solo por las características del estresor, sino también por los recursos disponibles para superar la situación estresante. (Barrio, J, pág. 5-6)

### **2.1.2. Teoría Psicológica del estrés**

La concentración en una tarea se ve afectada, manifestando frecuentes lapsos de atención. La retención de información en la memoria se reduce, tanto a corto como a largo plazo. La resolución de problemas que requieren respuestas inmediatas se torna impredecible. La realización de tareas que demandan actividad mental conlleva un alto número de errores. La evaluación adecuada de la situación presente y la proyección hacia el futuro resultan difíciles. Además, el pensamiento no sigue patrones lógicos ni coherentes, presentándose de manera desorganizada. (Pereira N, pág. 7)

La perspectiva de Selye ha recibido críticas en el ámbito psicológico, especialmente por su enfoque exclusivo en respuestas fisiológicas sin considerar otros factores que pueden desencadenar estrés en las personas. (U, Argentina, pág. 3)

### **2.1.3. Tipos de estrés**

Varios autores distinguen entre diferentes formas de estrés, señalando el estrés positivo o beneficioso como "Eustrés" y el estrés negativo o perjudicial como "distrés". (Regueiro A, pág. 3)

Se utilizan los términos "Eustrés" y "Distrés" para caracterizar el estrés en sus variantes positiva y negativa, respectivamente. El Eustrés es crucial para la salud y el crecimiento personal, emanando de tareas que son deseables o gratificantes. En contraste, el distrés surge de tareas que son no deseadas, prolongadas o desagradables, entre otros factores. La percepción que el individuo tiene de las tareas o demandas determina qué tipo de estrés experimenta. (U, Argentina, pág. 28)

- **Eustrés**

El Eustrés se distingue por ser una respuesta psicofisiológica que resulta placentera y satisfactoria. Implica una activación y estimulación que conducen a resultados positivos y, por consiguiente, a una sensación de bienestar. Cuando estas respuestas se alinean con las capacidades fisiológicas del individuo, se identifican como eustrés o estrés positivo. Este tipo de estrés es esencial para el desarrollo, funcionamiento y adaptación del organismo al entorno. En este sentido, se afirma que una persona experimenta Eustrés cuando se percibe capaz de enfrentar una situación estresante

con altas exigencias, pero que no sobrepasan sus recursos. En resumen, el Eustrés contribuye a generar vivencias saludables.

- **Distrés**

El distrés conlleva una vivencia incómoda y frustrante en la que una persona se encuentra ante una situación en la que percibe que las exigencias superan sus recursos disponibles. En este contexto, experimenta la sensación de no poder ofrecer una respuesta efectiva, y su organismo experimenta una activación psicofisiológica desfavorable, manifestándose a través de emociones, sensaciones corporales, sentimientos y pensamientos que generan malestar. Si estas experiencias de distrés ocurren con regularidad, se desencadena un proceso que puede tener consecuencias perjudiciales para la salud, tanto física como mental. (U, Argentina, pág. 29)

## **2.2. Estrés psicológico**

El estrés, definido como la respuesta desencadenada cuando un evento o situación excede las capacidades de adaptación de las personas, se encuentra asociado con el Síndrome Metabólico (SM). Se ha constatado que aquellos individuos que experimentan estrés crónico o relacionado con el trabajo tienen un mayor riesgo de desarrollar SM y diabetes mellitus tipo 2. Una asociación similar se observa entre la depresión y/o síntomas depresivos con el SM. Se estima que el riesgo de padecer SM es más elevado en mujeres que han sufrido un episodio depresivo mayor. En la población en general, se detecta un mayor riesgo de presentar SM en aquellos que han experimentado depresión mayor en comparación con aquellos que no lo han hecho, al considerar factores de riesgo cardiovascular tradicionales. A pesar de que la conexión entre factores psicológicos y el Síndrome Metabólico (SM) se ha evidenciado a nivel internacional, la mayoría de los estudios se han realizado con muestras procedentes de Norteamérica y Europa, compuestas mayormente por participantes caucásicos y/o Latinos residentes en Estados Unidos. La extrapolación de estos hallazgos suscita preocupación, dado que la interpretación y repercusión del estrés psicológico difiere ampliamente entre diversas culturas. Además, la población latinoamericana ha sido objeto de menos investigaciones que integren variables psicológicas y resultados de salud física. De hecho, son escasos los estudios en la región que hayan explorado la relación entre factores psicológicos y el SM. (Ortiz, pág. 1-2)

### **2.3. Estrés laboral**

El estrés en el ámbito laboral ha surgido como un fenómeno ampliamente presente en la vida contemporánea, convirtiéndose en un aspecto habitual en una variedad de empleos. A nivel global, se estima que este fenómeno tiene consecuencias significativas en la salud pública, impactando tanto en el plano físico como en el psicológico. Para cumplir con las crecientes expectativas en términos de rendimiento laboral, las personas se ven compelidas a asumir cargas laborales excesivas, trabajar horas adicionales y desenvolverse en entornos laborales inseguros, entre otras circunstancias. Estas condiciones han surgido como resultado del proceso de globalización en el ámbito laboral.

#### **2.3.1. *Estrés laboral en universidades de Latinoamérica.***

La incidencia del estrés laboral en América Latina parece estar en aumento año tras año, con un impacto notable en sectores como el educativo, especialmente en las Instituciones de Educación Superior (IES). En este escenario, las IES han implementado medidas para mejorar la calidad de los servicios, lo que ha generado diversas demandas que, en muchas ocasiones, afectan la salud de quienes trabajan en las universidades, incluyendo personal administrativo, docentes, directivos, personal de apoyo, mantenimiento, entre otros. En resumen, es esencial examinar el estrés laboral en el personal universitario, ya que no solo afecta a los individuos, sino también a los entornos laborales en los que se desenvuelven. (Flores, pág. 4-5)

### **2.4. Estrés académico**

El estrés académico se define por una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual frente a estímulos y situaciones relacionadas con el ámbito académico. Ha sido objeto de investigación en relación con distintas variables como género, edad, profesión y estrategias de afrontamiento, entre otros aspectos. (Berrio, pág. 1)

El estrés académico es una reacción habitual frente a las numerosas exigencias y tensiones presentes en el ámbito universitario, como exámenes, evaluaciones, trabajos y exposiciones. Esta respuesta busca impulsarnos y prepararnos para afrontar de manera efectiva los desafíos y lograr nuestros objetivos académicos. Sin embargo, en determinadas circunstancias, cuando nos enfrentamos a un exceso de demandas simultáneas, esta reacción puede intensificarse y perjudicar nuestro desempeño de manera negativa. (U. Chile.)

#### **2.4.1. Causas del Estrés académico**

#### **2.4.2. Causas del Estrés no académicos**

Además de los aspectos relacionados con la academia, es importante considerar una variedad de situaciones de la vida que generan estrés y tienen un impacto tanto en nuestro bienestar emocional como físico. A continuación, se presenta una adaptación de la escala de Holmes y Rahe, que lista los eventos estresantes más comunes:

- Ruptura o separación
- Lesión o enfermedad personal
- Matrimonio
- Pérdida del empleo y/o desempleo
- Reconciliación de pareja
- Cambio en el estado de salud de un miembro de la familia
- Problemas de adicción y/o alcoholismo (ya sea propio o de alguien cercano)
- Embarazo
- Llegada de un nuevo miembro a la familia
- Fallecimiento de un amigo
- Asuntos legales
- Inicio o fin de una etapa académica
- Modificación en las condiciones de vida
- Cambio de residencia
- Alteración en las actividades sociales
- Cambio en los patrones de sueño
- Modificación en los hábitos alimentarios
- Período de vacaciones

#### **2.4.3. Síntomas del estrés académico**

Refiere a tres tipos de reacciones al estrés académico:

##### **2.4.3.1. Síntomas físicos:**

Cansancio, problemas estomacales, dificultad para lograr objetivos, dolores de espalda, problemas para dormir, síntomas similares a los de la gripe, pérdida o reducción de peso, gestos faciales que denotan malestar en la persona, entre otros síntomas.

#### *2.4.3.2. Síntomas psicológicos:*

Preocupación, desánimo, sensación de ser pasado por alto, dificultad para decidir, disminución de la confianza en uno mismo, inquietud, falta de motivación, dificultad para lidiar con las situaciones, pensamientos negativos sobre la vida, preocupación por eventos estresantes y problemas para mantener la concentración.

#### *2.4.3.3. Síntomas comportamentales:*

Persistente deseo de fumar, pérdida frecuente de memoria, enfrentamiento diario con situaciones conflictivas, dificultad para completar tareas asignadas, cambios en el apetito y falta de interés tanto en uno mismo como en los demás. (U. Argentina, Pág. 34)

#### **2.4.4. Población con mayor índice de estrés**

Muchas de las investigaciones sobre estrés en las ciudades giran en torno a dos ideas fundamentales:

- Las metrópolis propician el surgimiento de trastornos mentales y comportamientos delictivos.
- Generan una disminución en la calidad de las interacciones sociales, promoviendo comportamientos incivilizados y una actitud de indiferencia hacia los demás.

Sin embargo, en las culturas orientales, se gestiona el espacio de manera que se minimicen los efectos del estrés. Por ejemplo, en China, los habitantes urbanos son conocidos por su reserva, y los rituales familiares siguen pautas estrictas. En Tokio, la presencia de vandalismo y la inseguridad en general son reducidas, ya que la ciudad se ha dividido en pequeñas comunidades, miniaturizando ciertos aspectos de su entorno, como se refleja en la práctica de los bonsáis. Estos ejemplos resaltan la importancia de considerar los factores culturales al analizar las grandes ciudades. (Dorantes, pág. 4)

Otros estudios han evidenciado una conexión directa entre el estrés y la cantidad e intensidad de estímulos presentes en el entorno urbano, tales como el nivel de ruido, la densidad del tráfico vehicular, la aglomeración peatonal y la cantidad de construcciones visibles. Estos elementos se han relacionado con la aparición de comportamientos incivilizados o agresivos. Además, investigaciones adicionales han explorado el impacto del número de personas en una habitación, generando los siguientes hallazgos:

- En un dormitorio universitario diseñado para albergar a dos estudiantes, la repentina inclusión de un tercer estudiante resulta en una disminución significativa de las calificaciones para los tres.
- Individuos alojados en centros psiquiátricos que disponen de habitaciones privadas tienden a exhibir mayor actividad y sociabilidad en contraste con aquellos que comparten alojamiento en la misma habitación. (Dorantes, pág. 5).

Un estudio reciente llevado a cabo por la Asociación Americana de Psicología señaló que el 39% de los individuos de entre 18 y 33 años experimentan niveles de estrés. Esta cohorte, conocida como "Millennials", ha entrado en el ámbito laboral en un contexto marcado por las secuelas de la crisis financiera que impactó a Estados Unidos y a gran parte del mundo en 2007.

De acuerdo con el informe, el estrés experimentado por los jóvenes los vuelve más susceptibles a la irritabilidad y aumenta la probabilidad de desarrollar ansiedad o depresión. Además, las estrategias para aliviar la tensión en este grupo tienden a ser predominantemente sedentarias, como el uso de internet y los videojuegos, lo cual no contribuye de manera positiva a la relajación ni a mejorar la calidad de vida.

Entre los elementos que influyen en que este segmento de la sociedad se vea más impactado por el estrés se incluyen la exploración de la identidad, las inquietudes financieras, las altas expectativas que los padres tienen sobre su futuro y la constante competencia por sobresalir y progresar.

En contraste con otras franjas etarias, el estudio indica que la Generación X (de 34 a 43 años) informó un 36% de casos de estrés, mientras que en los Baby Boomers (de 44 a 66 años) fue del 33%. Los adultos mayores de 67 años, en apariencia, experimentan menos tensión, ya que solo un 29% señaló sentirse estresado por el cumplimiento de sus obligaciones. (Universia citado por González, 2020, pág. 11)



#### **2.4.5. Problemas de salud mental**

La vida universitaria, para muchos estudiantes, coincide con la etapa de la adolescencia o la adultez temprana, lo que implica asumir nuevas responsabilidades sociales y enfrentarse a mayores presiones psicosociales. Este contexto puede incrementar la vulnerabilidad a padecer trastornos psicosociales como el síndrome. Según varios expertos, la ansiedad se describe como un estado emocional momentáneo caracterizado por una sensación de tensión y preocupación generalizada, acompañado de un aumento en la actividad del sistema nervioso autónomo y síntomas desagradables como palpitaciones, sensación de opresión en el pecho, malestar estomacal y agitación. No obstante, también puede ser una reacción clínica normal cuando funciona como una señal de advertencia que alerta sobre una situación amenazante, permitiendo que la persona tome medidas para hacerle frente. (Vivanco, 2020, pág. 4)

Es crucial priorizar la recopilación inmediata de datos de alta calidad para comprender con precisión los impactos específicos del estrés académico en la salud mental de los estudiantes, especialmente centrándose en grupos vulnerables como los estudiantes de secundaria y universidad. Aunque todavía no se comprenden completamente los efectos a medio y largo plazo, ya existen investigaciones que han analizado las implicaciones en la población infantil y juvenil. (Paricio del Castillo, 2020, pág. 4)

### **2.5. Adolescencia y Juventud**

No es una noción novedosa, pero sí es crucial, al hablar de estos segmentos sociales, reconocer la necesidad de abordar y comprender diversas "adolescencias" y "juventudes" en un sentido amplio y diversificado que puede manifestarse entre adolescentes y jóvenes. Este enfoque adquiere relevancia y pertinencia al considerar que las categorías de adolescencia y juventud son construcciones sociales, culturales y relacionales en las sociedades contemporáneas. Los esfuerzos de la investigación social, en general, y de los estudios sobre juventud, en particular, han estado enfocados en entender la fase que abarca desde la infancia hasta la adultez. Además, estas categorías son el resultado de construcciones y significados sociales en contextos históricos y culturales específicos, en un proceso constante de evolución y reinterpretación. (León, pág. 4)

#### **2.5.1. Adolescencia**

Durante mucho tiempo, ha sido una convención en varias sociedades y culturas que el paso de la infancia a la adultez esté marcado por un cambio en las expectativas, no solo en lo que respecta a las funciones sexuales y reproductivas, sino también en términos de estatus social. A lo largo de

la historia, se han observado una diversidad de rituales y convicciones que han procurado marcar socialmente este período intermedio entre la niñez y la adultez. El concepto de adolescencia, en términos definidos y distintivos, es relativamente moderno, surgiendo como una fase específica en el ciclo de vida humano a partir de la segunda mitad del siglo pasado. Este cambio está estrechamente vinculado a transformaciones políticas, económicas, culturales, así como al desarrollo industrial y educativo. También está influenciado por el papel emergente de la mujer y el enfoque de género, reflejando la importancia creciente que este grupo poblacional ha adquirido para el progreso económico y social. En las últimas generaciones, se ha observado una tendencia hacia la maduración sexual a edades cada vez más tempranas, así como una mayor participación de los jóvenes en los ámbitos social, cultural y económico. La transición de la adolescencia a la adultez plantea un desafío significativo para los países y, especialmente, para los sistemas de salud, en términos de cómo facilitar un tránsito exitoso, promoviendo la satisfacción en la calidad de vida y abordando las necesidades de salud, bienestar y desarrollo. Este proceso ha sido impulsado por mejoras en los principales indicadores de salud, así como por un nuevo enfoque en la gestión de riesgos y la priorización de acciones de promoción de la salud y prevención. Además, se reconoce la importancia de prestar atención a los adolescentes y jóvenes debido a su participación tanto en la fuerza laboral como en la esfera social. (Pineda, pág. 1-2)

### **2.5.2. *Juventud***

El concepto de juventud es susceptible a múltiples perspectivas de análisis, ya que refleja dos dimensiones constructivas que son definidas por los actores sociales que le confieren significado. En lo que respecta a la primera perspectiva para analizar la juventud, los enfoques hacen referencia a tipologías que representan afirmaciones propositivas y que pueden llegar a complementarse, aunque la relación entre ellas no sea directa y, de hecho, pueda ser complicada. La variedad de elementos considerados permite crear una representación de la juventud que es multifacética en lo que representa, complicada en su mensaje y heterogénea, según lo describe José Antonio Pérez Islas, en relación con las diversas manifestaciones de juventud que conforman el concepto amplio de "juventud". En este sentido, la combinación de estas partes y sus interacciones no puede formar una entidad "real" sin deshacer las distintas identidades que la componen en términos de tiempo y espacio, tanto simbólico como material. (Taguenca, pág. 2)

### **2.5.3. *Características generales***

### 2.5.3.1. *Social*

La percepción social sobre la adecuación para ser estudiante universitario está influida por la edad, así como por la consistencia en el rendimiento escolar previo y su efecto en la percepción de oportunidades para sentirse competente. Los datos también sugieren que, a medida que aumenta la edad, hay un incremento en la proporción de individuos que deben valerse por sí mismos, pasando de un 24% en aquellos de 19 años o menos a un 82% en los de mayor edad. Asimismo, se observa una correlación entre la edad y el estado civil, siendo solo un 2.7% de los menores de 21 años casados, en comparación con un 20% en el grupo de 21 años o más.

En cuanto al género, se observa una mayor proporción de mujeres que logran obtener un título universitario, representando un 41.8%, en comparación con el 30.9% en el grupo masculino. Además, las mujeres experimentan una situación más favorable en términos del tiempo necesario para completar el título, ya que dos tercios de las mujeres tituladas finalizaron sus estudios un año después del tiempo óptimo, mientras que solo cerca de la mitad de los hombres se encontraban en esa situación. Estos factores, junto con otros, tienen una incidencia en los resultados académicos, un tema que se abordará más adelante. En resumen, la edad y el género desempeñan un papel significativo en la percepción y el éxito académico de los estudiantes universitarios. (García, 2007, pág. 15-16)

### 2.5.3.2. *Psicológicas*

La evaluación del rendimiento académico, que se basa en la capacidad de clasificación y su relación con la promoción y evaluación del estudiante, se mide objetivamente mediante calificaciones y promedios académicos. Sin embargo, esta evaluación se considera no completamente válida, ya que está influenciada por características subjetivas y sociales que la convierten en un fenómeno complejo. El texto destaca las diferencias y aspectos subjetivos de los estudiantes en función de su rendimiento, enfocándose en factores orgánicos, cognitivos y psicológicos. También subraya las disparidades significativas en recursos y deficiencias entre estudiantes con rendimiento alto, medio y bajo, así como aquellos que enfrentan el fracaso escolar.

En cuanto al autoconcepto, se exploran nociones como la percepción general de sí mismo, la valoración personal y la percepción específica del rendimiento académico. En lo referente a las emociones, se analizan las dificultades que los estudiantes experimentan, como la tristeza, la irritabilidad, la preocupación y la satisfacción, como elementos que inciden en su habilidad para el proceso de aprendizaje.

En el ámbito conductual, se establecen conexiones con conductas como la falta de disciplina, la interrupción en clase, levantarse de sus asientos, el número de sanciones recibidas, comportamientos hostiles y agresivos, adaptación inadecuada en entornos educativos, consumo de alcohol, consumo de drogas, participación en grupos delictivos y vandalismo. Estudios longitudinales indican que los estudiantes con rendimiento académico bajo y que enfrentan fracaso escolar tienen una mayor probabilidad de enfrentar dificultades en la adultez, como falta de motivación, carencia de planes de vida definidos, limitada movilidad social, participación en actividades criminales y un inicio temprano en el consumo de alcohol y drogas. Además, la investigación sobre la ocupación muestra que aquellos con niveles educativos básicos tienden a encontrarse en condiciones laborales menos favorables en comparación con quienes tienen educación secundaria. (Erazo, 2012, pág. 26)

El rendimiento académico de los estudiantes está relacionado con sus preferencias psicológicas, y estas asociaciones son particularmente notables en los hombres, donde los aspectos cruciales son la fuente de motivación y el juicio. Por otro lado, para las mujeres, la actitud hacia la vida desempeña un papel relevante. Se ha observado que los hombres introvertidos y analíticos suelen obtener calificaciones más bajas en comparación con sus compañeros, mientras que las mujeres sistemáticas y estructuradas tienden a tener un promedio superior en comparación con aquellas que son más perceptivas y flexibles. En líneas generales, las discrepancias son más notorias y significativas en los hombres que en las mujeres.

Las discrepancias observadas indican que el proceso de aprendizaje, influenciado por los docentes y sus enfoques particulares de enseñanza y evaluación, presenta desafíos variados para los estudiantes según sus características psicológicas. (Bitran, 2004, pág. 8)

#### 2.5.3.3. *Físicas*

En la perspectiva de la promoción de la salud, reconocer la etapa de cambio en la que se sitúa un individuo es esencial para desarrollar programas de actividad física con un impacto más significativo en la salud pública. Esto facilita la aplicación de intervenciones que se ajusten a las necesidades de cada persona a nivel poblacional. Aunque los individuos pueden estar en diferentes etapas de cambio, comparten un objetivo común: fomentar la actividad física. No obstante, es crucial adaptar las intervenciones de acuerdo con la etapa específica en la que se encuentre cada individuo. (Herazo, 2012, pág. 3)

En el contexto de la actividad física en estudiantes universitarios, investigaciones realizadas en Brasil y España han mostrado prevalencias de actividad física que superan el 50%. Se han llevado a cabo estudios específicos para evaluar el nivel de actividad física en estudiantes universitarios de educación física. En Brasil, un estudio en el ámbito de la salud reveló un elevado nivel de sedentarismo, aunque los estudiantes de educación física fueron la excepción, presentando el menor porcentaje de sedentarismo (6.5%). En un estudio con 280 estudiantes brasileños, se encontró que el 92% de los estudiantes de educación física analizados eran activos físicamente. Además, se ha destacado una asociación importante entre la inactividad física y el exceso de peso. La prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población universitaria ha sido objeto de evaluación en varios estudios, utilizando el índice de masa corporal como indicador. Se identificó que el 21.5% de los estudiantes mexicanos mostraba exceso de peso, con un 9.1% clasificado como obeso. En España, el sobrepeso afectaba al 16.2% de los estudiantes universitarios, mientras que la obesidad estaba presente en el 2.5%. Por otro lado, en Colombia, un estudio reveló que el 11.1% de los estudiantes presentaba sobrepeso y el 1.3% tenía obesidad. (Rangel, 2015, pág. 2)

## **2.6. Programa Edu Comunicacional**

### **2.6.1. *Concepto de edu-comunicación***

La UNESCO la oficializó en 1979 como educación en comunicación, englobando todas las modalidades de estudio, aprendizaje y enseñanza en el marco del uso de los medios de comunicación en sus formas artísticas, prácticas y técnicas científicas. (Cabrera, Elizabeth. 2010. pág. 14)

La edu-comunicación busca dotar a cada persona de las destrezas básicas necesarias para comunicarse de manera efectiva y estimular su capacidad creativa. Además, proporciona los medios para comprender cómo se produce socialmente la comunicación, entender el funcionamiento de las estructuras de poder, reconocer las técnicas y elementos expresivos empleados por los medios, y evaluar los mensajes con una perspectiva crítica, lo que ayuda a mitigar los riesgos de manipulación. (Fernández, Enrique. 2015. pág. 26)

### **2.6.2. *La importancia de educar desde la comunicación***

La colaboración busca primordialmente comunicar de manera efectiva a la población, combinando la labor de enseñanza e instrucción en los temas abordados en estos proyectos. En nuestro caso, nos concentramos en educar e informar a los estudiantes de las instituciones educativas, con la esperanza de que puedan compartir los mensajes con sus allegados, quienes

suelen tener interacciones con amigos, familiares o vecinos. Estos proyectos son importantes para fomentar el desarrollo de ciudadanos más conscientes, ya que aspiran a que cada niño comprenda la importancia de los temas y cultive un pensamiento crítico y una conciencia sobre los peligros de un uso inapropiado de la energía eléctrica. Este enfoque va más allá de simplemente transmitir información, ya que se centra en la educación integral de los niños. (Cabrera, Elizabeth. 2010. pág. 15)

La relación entre educación y comunicación se vuelve más aparente con la creciente inclinación hacia la democratización en los sistemas educativos y el avance hacia una teorización y práctica educativa más fundamentada en la ciencia. Estos dos procesos, educación y comunicación, se entrelazan estrechamente, funcionando juntos para promover el desarrollo integral de la personalidad de los estudiantes a través de su proceso formativo. (Amayuela, Georgina. 2017. pág. 10)

### **2.6.3. *Objetivos de la edu-comunicación***

Su objetivo radica en enseñar la capacidad de analizar de forma crítica los medios de comunicación, para que los individuos sean conscientes de cómo se construyen los mensajes que reciben, lo que les permitirá tomar decisiones más informadas. Asimismo, se dirige a promover una capacidad crítica en la producción de contenido, capacitando a los ciudadanos para participar de manera libre y responsable en la sociedad al crear sus propios mensajes y contribuir al funcionamiento democrático desde su autonomía individual.

Es crucial mantener este objetivo, ya que lo fundamental es que cada niño pueda analizar de manera constructiva la información que recibe y, al mismo tiempo, tenga la capacidad de compartir conocimiento. La edu-comunicación no se opone al consumo de medios ni adopta posturas reactivas que busquen ignorarlos en la educación. Por el contrario, reconoce la omnipresencia e influencia de los medios en la vida cotidiana y busca educar sobre ellos y junto a ellos, considerándolos tanto como una fuente de material interesante como objetos de estudio por derecho propio. (Cabrera, Elizabeth. 2010. pág. 18-19)

### **2.7. Programa edu comunicacional para el manejo del estrés académico**

Para iniciar la formulación del programa edu comunicacional, es crucial resaltar que las investigaciones sobre el estrés académico se desarrollaron principalmente a partir de los años noventa. Este fenómeno ha adquirido relevancia debido al creciente número de estudiantes que

experimentan esta condición, la cual se manifiesta como resultado de las numerosas exigencias en sus actividades académicas. Estas demandas abarcan desde la realización de exposiciones hasta una carga excesiva de trabajos tanto dentro como fuera del aula, así como la abundancia de tareas, la limitación de tiempo para completarlas y una participación reducida en las clases, entre otros factores. La presión derivada de estas tensiones académicas puede provocar problemas de salud como dolores de cabeza, fatiga, depresión, aislamiento y agresividad. En ciertos casos, los estudiantes, al experimentar afectaciones emocionales, pueden desarrollar enfermedades que requieren atención médica. La falta de tratamiento adecuado puede llevar a que los síntomas persistan sin encontrar una solución a sus problemas. La manera en que este estrés se manifiesta en los estudiantes y cómo diversas investigaciones identifican los síntomas y factores estresantes de esta condición se evidencia a través de cuestionarios y evaluaciones. Además, se examina cómo el género puede afectar este fenómeno, concluyendo que no es un factor determinante en la generación de estrés según la investigación. Con el fin de comprender el estado emocional actual de los estudiantes, se llevará a cabo una primera aplicación del test de Estrés Académico. Esto permitirá determinar que los estudiantes en su cuarto semestre de la carrera de Promoción de la Salud enfrentan diversos factores estresantes relacionados con el ámbito académico. Se observará que estos estudiantes experimentan estrés en situaciones tales como la participación en clases, la carga excesiva de trabajos y tareas escolares, así como en las evaluaciones y los tipos de tareas solicitadas por los profesores. Además, se establecerá que estos factores estresantes impactan a los individuos y desencadenan una variedad de síntomas como ansiedad, angustia o desesperación, así como falta de concentración. Además, al analizar las actividades anteriores al desarrollo del proyecto y siguiendo las estrategias de afrontamiento, se podrá observar que los estudiantes no identifican adecuadamente sus recursos a nivel cognitivo para enfrentar las exigencias del entorno universitario. Asimismo, carecen de un plan de trabajo efectivo para realizar sus tareas académicas y enfrentan dificultades para expresar sus inquietudes a los demás, ya que carecen de habilidades asertivas para comunicar sus pensamientos y sentimientos. (Kantlen, 2019, pág. 18)

## CAPÍTULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1. Enfoque, Tipo y Diseño de investigación

##### 3.1.1. *Enfoque*

Se realizó un estudio de investigación que adoptó un enfoque mixto, abordando la recopilación, análisis y correlación de datos cuantitativos en un solo proyecto. La elección de este enfoque se fundamentó en la interrelación de ambos métodos a lo largo de la mayoría de las fases de la investigación. Se examinaron, analizaron y describieron los datos recolectados a través del test a los estudiantes de cuarto semestre matriculados en la carrera de Promoción de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

##### 3.1.2. *Tipo de investigación*

Este estudio se basó en la investigación descriptiva, ya que se dedicó a describir y analizar las problemáticas o situaciones que influyen en la manifestación del Estrés Académico en los estudiantes del cuarto semestre de la carrera de Promoción de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

##### 3.1.3. *Diseño*

Este es de diseño transversal, ya que se llevó a cabo en un periodo específico, se recopilaron datos, se describieron las variables y se analizaron en un solo momento.

#### 3.2. Fases del Estudio

- Se obtuvo la autorización correspondiente del Coordinador de la Carrera de Promoción de la Salud, quien autorizó y facilitó la realización del estudio en las clases de los estudiantes del cuarto semestre de dicha carrera en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.
- Establecimiento del cronograma.



- Diseño del test de Estrés Académico para los Estudiantes de cuarto Semestre de la Carrera de Promoción de la Salud.

**Tabla 3-1:** Fases del diseño del test.

<b>DISEÑO DEL TEST</b>		
<b>FASE 1</b>	<b>FASE 2</b>	<b>FASE 3</b>
Se identificaron las dificultades relacionadas con el estrés académico en los estudiantes del cuarto semestre de la Carrera de Promoción de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.	Se analizaron las conclusiones provenientes del estrés académico en los alumnos del cuarto semestre de la carrera de Promoción de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.	También se planteó una sugerencia para promover la promoción y la prevención de los elementos que afectan la salud de los estudiantes universitarios.

**Realizado por:** Guamán, M, 2024.

En la Fase 3 se describió el siguiente contenido:

- Guías educativas dirigidas a prevenir enfermedades originadas por el Estrés Académico.
- Iniciativas vinculadas a actividades físicas y pausas activas que contribuyeron a reducir los efectos perjudiciales generados por estos determinantes.

### **3.3. Tipo de muestreo**

Se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo intencional, dado que la selección de la población cumplió ciertos criterios específicos, quienes conforman los cuartos semestres de la carrera de Promoción de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, en la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. Es importante mencionar que los resultados no fueron generalizados para todo el universo de la Carrera de Promoción de la Salud.

### **3.4. Población y muestra**

Se eligió a los estudiantes matriculados en el cuarto semestre de la Carrera de Promoción de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, ubicada en la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. La recopilación de datos se facilitó y fue más accesible, especialmente en lo que respecta a la información sociodemográfica. La población sujeta a análisis estuvo

conformada por 42 estudiantes del cuarto semestre de la carrera de Promoción de la Salud de la mencionada institución, de los cuales: 21 son hombres y 21 mujeres, y participaron de manera voluntaria en el estudio.

### 3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.5.1. Técnica

El Test se trató de un tipo de evaluación que presentó preguntas con opciones de respuesta, una práctica común en universidades e institutos. Existen diversas opiniones sobre la validez de esta metodología, ya que acertar no siempre refleja un conocimiento adquirido, sino que puede ser resultado de la casualidad. De hecho, dado que es más sencillo reconocer una frase por haberla visto previamente que comprender a fondo un tema y poder explicarlo, incluso si un estudiante aprueba sin recurrir a trampas, no necesariamente implica que haya alcanzado un aprendizaje significativo.

#### 3.5.2. Instrumentos de recolección de datos

##### 3.5.2.1. Test del Estrés académico

Este test se basó exclusivamente en la recolección de respuestas exactas como:

**Tabla 3-2:** Escala de medición “Likert”.

NUNCA	CASI NUNCA	DE VEZ EN CUANDO	A MENUDO	MUY A MENUDO
-------	------------	------------------	----------	--------------

**Realizado por:** Guamán, M, 2024.

Este instrumento de autoinforme, denominado escala, se utiliza para evaluar el nivel percibido de estrés y consta de 14 ítems con respuestas en una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). Para calcular la puntuación total de la PSS, se invierten las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (siguiendo la siguiente correspondencia: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0), y luego se suman los valores de los 14 ítems.

La puntuación obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un nivel percibido más alto de estrés.

**Tabla 3-3:** Medición nivel percibido de estrés académico.

<b>0-14</b>	Nivel bajo de estrés percibido
<b>15-28</b>	Nivel medio de estrés percibido
<b>29-56</b>	Nivel alto de estrés percibido

**Fuente:** Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS).

**Realizado por:** Guamán, M, 2024.

Este cuestionario, compuesto por 14 preguntas, nos permitió medir de manera significativa el estrés académico originado por diversos factores que afectan al estudiante universitario objeto de estudio.

Este test tuvo como objetivo obtener la participación voluntaria de los estudiantes del cuarto semestre de la carrera de Promoción de la Salud. A través de este proceso, se logró identificar el nivel de estrés académico presente en estos estudiantes, categorizándolo como: sin depresión, poco deprimido, moderadamente deprimido, muy deprimido. Esta identificación posteriormente ayudó en la implementación de intervenciones a través del programa Edu-comunicacional.

### **3.6. Proceso de recolección de datos, tabulación y organización de estos**

La recopilación de datos se llevó a cabo mediante el uso de un test de medición de estrés académico, administrado a todos los participantes en forma de cuestionario de entrada y salida. Este método permitió identificar los factores desencadenantes del estrés académico en los estudiantes de los cuartos semestres de la carrera de Promoción de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. De esta manera, se obtuvo información específica acerca de la relevancia que el estudio tendría para cada uno de los participantes desde su perspectiva como sujetos de la investigación.

### 3.7. Operacionalización de variables

**Tabla 3-4:** Operacionalización de Variables.

VARIABLE	CATEGORIA/ESCALA	INDICADOR
<b>Test de medición de estrés académico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?</li> <li>Nunca</li> <li>Casi nunca</li> <li>De vez en cuando</li> <li>A menudo</li> <li>Muy a menudo</li> </ul>	$\frac{\% \text{ estudiantes } \times 100}{\text{Grupo total}}$
	<ul style="list-style-type: none"> <li>En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?</li> <li>Nunca</li> <li>Casi nunca</li> <li>De vez en cuando</li> <li>A menudo</li> <li>Muy a menudo</li> </ul>	$\frac{\% \text{ estudiantes } \times 100}{\text{Grupo total}}$
	<ul style="list-style-type: none"> <li>En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?</li> <li>Nunca</li> <li>Casi nunca</li> <li>De vez en cuando</li> <li>A menudo</li> <li>Muy a menudo</li> </ul>	$\frac{\% \text{ estudiantes } \times 100}{\text{Grupo total}}$
	<ul style="list-style-type: none"> <li>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito</li> </ul>	$\frac{\% \text{ estudiantes } \times 100}{\text{Grupo total}}$

	<p>los pequeños problemas irritantes de la vida?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• De vez en cuando</li> <li>• A menudo</li> <li>• Muy a menudo</li> </ul>	
	<p>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• De vez en cuando</li> <li>• A menudo</li> <li>• Muy a menudo</li> </ul>	$\frac{\% \text{ estudiantes} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	<p>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar problemas personales?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• De vez en cuando</li> <li>• A menudo</li> <li>• Muy a menudo</li> </ul>	$\frac{\% \text{ estudiantes} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	<p>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• De vez en cuando</li> <li>• A menudo</li> <li>• Muy a menudo</li> </ul>	$\frac{\% \text{ estudiantes} \times 100}{\text{Grupo total}}$

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?</li> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• De vez en cuando</li> <li>• A menudo</li> <li>• Muy a menudo</li> </ul>	$\frac{\% \text{ estudiantes } \times 100}{\text{Grupo total}}$
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?</li> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• De vez en cuando</li> <li>• A menudo</li> <li>• Muy a menudo</li> </ul>	$\frac{\% \text{ estudiantes } \times 100}{\text{Grupo total}}$
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?</li> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• De vez en cuando</li> <li>• A menudo</li> <li>• Muy a menudo</li> </ul>	$\frac{\% \text{ estudiantes } \times 100}{\text{Grupo total}}$
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?</li> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• De vez en cuando</li> <li>• A menudo</li> </ul>	$\frac{\% \text{ estudiantes } \times 100}{\text{Grupo total}}$

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muy a menudo</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?</li> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• De vez en cuando</li> <li>• A menudo</li> <li>• Muy a menudo</li> </ul>	$\frac{\% \text{ estudiantes} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?</li> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• De vez en cuando</li> <li>• A menudo</li> <li>• Muy a menudo</li> </ul>	$\frac{\% \text{ estudiantes} \times 100}{\text{Grupo total}}$
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?</li> <li>• Nunca</li> <li>• Casi nunca</li> <li>• De vez en cuando</li> <li>• A menudo</li> <li>• Muy a menudo</li> </ul>	$\frac{\% \text{ estudiantes} \times 100}{\text{Grupo total}}$
<b>Programa Edu- comunicacional Para la prevención del estrés académico.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa Educativo</li> </ul>	Recolección
		Análisis
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distractor Directo</li> </ul>	Comparación
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrés Educativo</li> </ul>	Resultados

Realizado por: Guamán, M, 2024.

## CAPÍTULO IV

### 4. MARCO DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

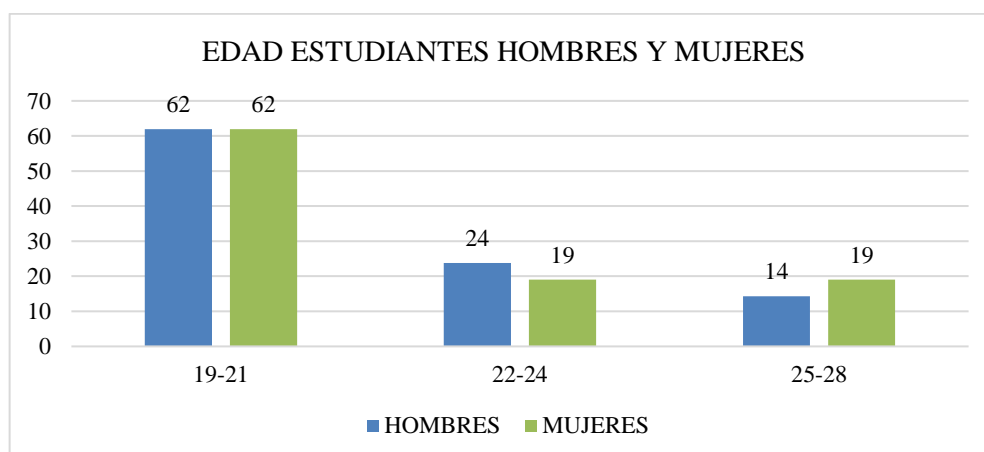
#### 4.1. Procesamiento, análisis e interpretación de resultados

##### 4.1.2. Características demográficas de los estudiantes participantes.

**Tabla 4-1:** Edad estudiantes Hombres y Mujeres.

EDAD	HOMBRE	%	MUJER	%
19-21	13	62	13	62
22-24	5	24	4	19
25-28	3	14	4	19
<b>TOTAL</b>	<b>21</b>	<b>100</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

Realizado por: Guamán, M, 2024.



**Gráfico 4-1:** Porcentaje edad de estudiantes Hombres y Mujeres.

Realizado por: Guamán, M, 2024.

En cuanto a la edad de los estudiantes hombres y mujeres, se observa que el porcentaje más alto de participación es de 62% en el rango [19 - 21] años, con 13 participantes cada uno; en el rango de [22 - 24] años existe más participación de estudiantes hombres con un 24% a 19% de participación de estudiantes mujeres; en el rango de [25 - 28] años se observa que aquí existió una disminución de participantes hombres con un 14% a diferencia de las participantes mujeres con un 19%.



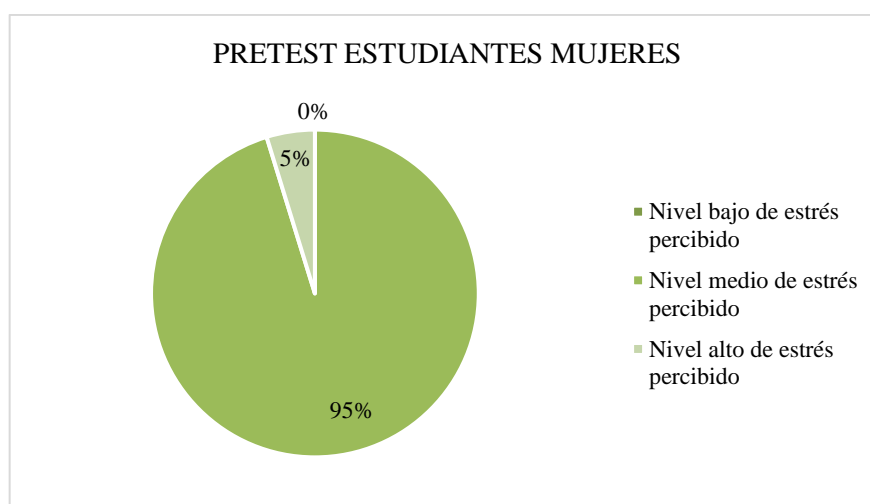
#### 4.1.1. Análisis encuesta Pretest, Test de valoración del estrés en estudiantes universitarios.

##### 4.1.1.1. Pretest de valoración del estrés de las estudiantes mujeres según su escala.

**Tabla 4-2:** Pretest estudiantes mujeres.

	<b>INDICADORES</b>	<b>MUJER</b>	<b>%</b>
<b>0-14</b>	Nivel bajo de estrés académico percibido	0	0%
<b>15-28</b>	Nivel medio de estrés académico percibido	20	95%
<b>29-56</b>	Nivel alto de estrés académico percibido	1	5%
	<b>TOTAL</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

Realizado por: Guamán, M, 2024.



**Gráfico 4-2:** Porcentaje, Pretest estudiantes mujeres.

Realizado por: Guamán, M, 2024.

Tras analizar los resultados del pretest de evaluación del estrés académico en las estudiantes mujeres, se obtuvieron los siguientes datos: un nivel bajo de estrés académico percibido (0%), nivel medio de estrés académico percibido (95%), y nivel alto de estrés académico percibido (5%).

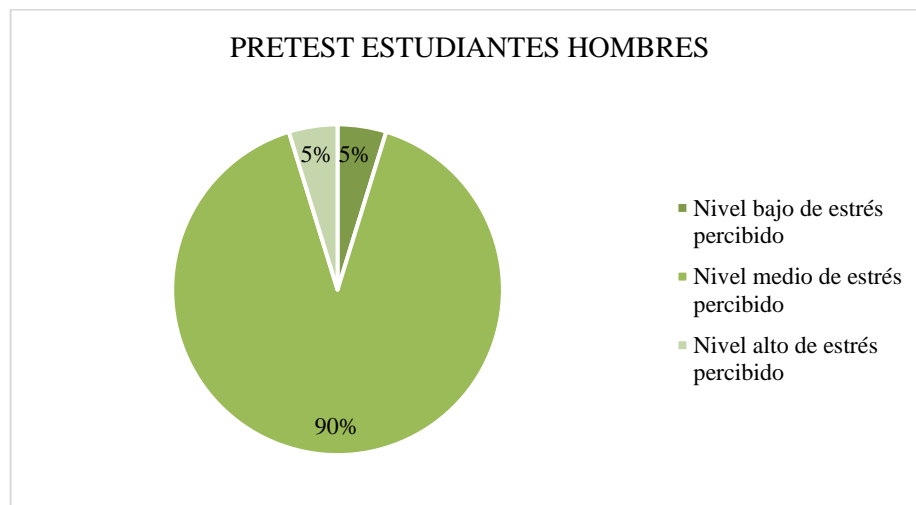
Esto demuestra que, a diferencia de los participantes masculinos, las mujeres presentan un porcentaje más alto (95%) en el nivel medio de estrés académico y un 5% (1) en el nivel alto de estrés académico. Aunque este último porcentaje es muy bajo, sigue siendo un indicador preocupante en la población universitaria.

4.1.1.2. *Pretest de valoración del estrés de los estudiantes hombres según su escala.*

**Tabla 4-3:** Pretest estudiantes hombres.

	<b>INDICADORES</b>	<b>HOMBRE</b>	<b>%</b>
<b>0-14</b>	Nivel bajo de estrés académico percibido	1	5%
<b>15-28</b>	Nivel medio de estrés académico percibido	19	90%
<b>29-56</b>	Nivel alto de estrés académico percibido	1	5%
	<b>TOTAL</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

Realizado por: Guamán, M, 2024.



**Gráfico 4-3:** Porcentaje, pretest estudiantes hombres.

Realizado por: Guamán, M, 2024.

Al analizar los resultados del pretest de evaluación del estrés en los participantes masculinos, se obtuvieron los siguientes resultados: un nivel bajo de estrés percibido (5%), nivel medio de estrés percibido (90%), y nivel alto de estrés percibido (5%).

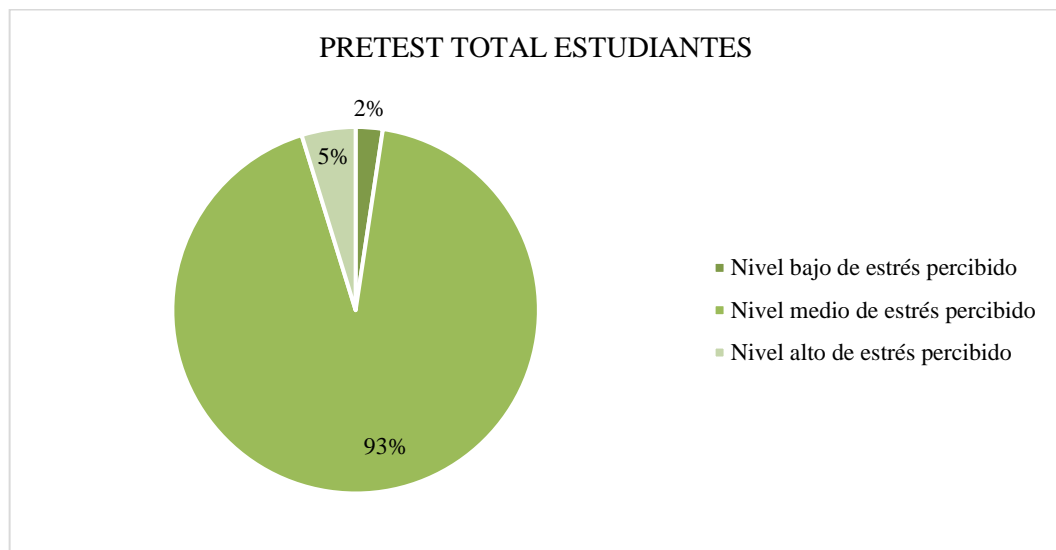
Se concluye que los factores que inciden en el estrés académico son similares, pudiendo ser resultado de exámenes, trabajos y otros aspectos como la familia, amigos y relaciones. Se observa que, aunque en el indicador de "alto" hay datos, la proporción es mínima, pero preocupante, ya que podría existir un riesgo extremo de daños físicos o mentales en los participantes.

4.1.1.3. Pretest de valoración del estrés del total de participantes según su escala.

**Tabla 4-4:** Pretest total de estudiantes.

	INDICADORES	TOTAL	%
<b>0-14</b>	Nivel bajo de estrés académico percibido	1	2%
<b>15-28</b>	Nivel medio de estrés académico percibido	39	93%
<b>29-56</b>	Nivel alto de estrés académico percibido	2	5%
	<b>TOTAL</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

Realizado por: Guamán, M, 2024.



**Gráfico 4-4:** Porcentaje del pretest total de estudiantes.

Realizado por: Guamán, M, 2024.

Después de examinar los resultados del pretest de evaluación del estrés académico en todos los estudiantes, se observa los siguientes datos: un nivel bajo de estrés académico percibido (2%), nivel medio de estrés académico percibido (93%), y nivel alto de estrés académico percibido (5%).

Estos resultados confirman la presencia del estrés académico entre los estudiantes. Además, se ha identificado que un 5% (2) se encuentra en un nivel alto de estrés percibido. Aunque este porcentaje no es elevado, sugiere la necesidad de implementar una intervención adaptada a sus necesidades específicas.

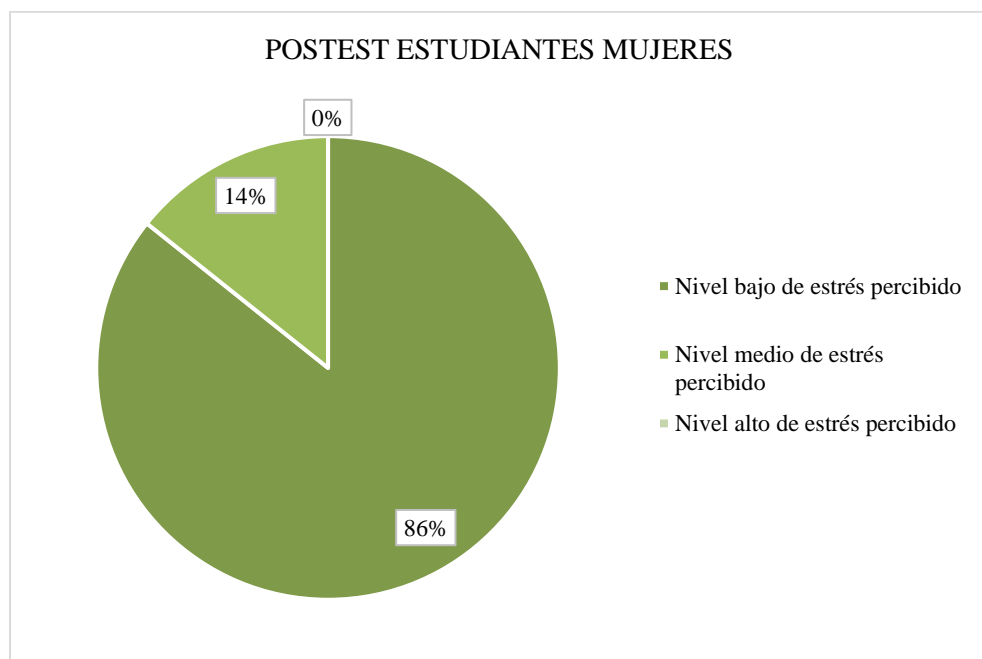
#### 4.1.2. Análisis encuesta Postest, Test de valoración del estrés en estudiantes universitarios.

##### 4.1.2.1. Postest de valoración del estrés de las estudiantes mujeres según su escala.

**Tabla 4-5:** Postest estudiantes mujeres.

	INDICADORES	MUJER
0-14	Nivel bajo de estrés académico percibido	18
15-28	Nivel medio de estrés académico percibido	3
29-56	Nivel alto de estrés académico percibido	
	<b>TOTAL</b>	<b>21</b>

Realizado por: Guamán, M, 2024.



**Gráfico 4-5:** Porcentaje postest estudiantes mujeres.

Realizado por: Guamán, M, 2024.

Tras analizar los resultados del postest de evaluación del estrés académico en las estudiantes mujeres, se obtuvieron los siguientes datos: un nivel bajo de estrés académico percibido (86%), nivel medio de estrés académico percibido (14%), y nivel alto de estrés académico percibido (0%).

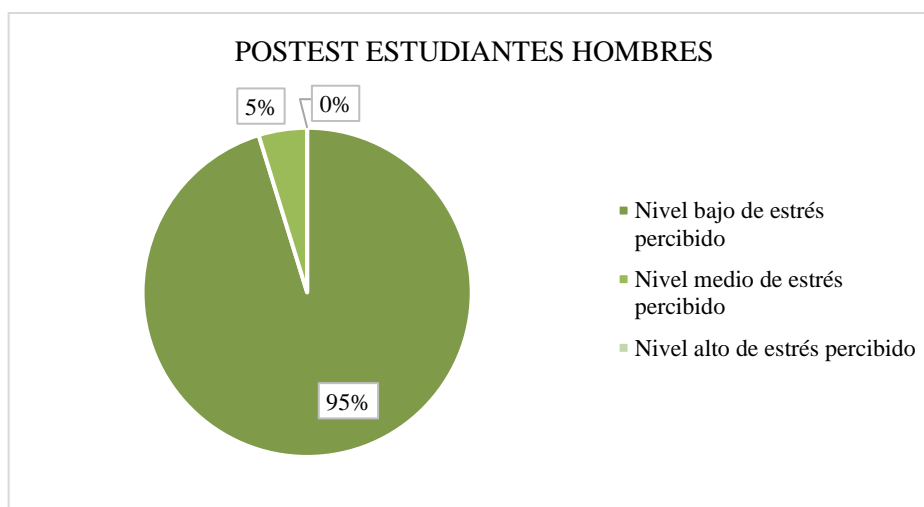
Esto demuestra que una vez aplicadas las intervenciones en los participantes estudiantes logramos reducir en un 86% su estrés académico que equivale a 18 estudiantes mujeres y un 14% con un estrés académico medio que representa a 3 estudiantes mujeres, resultando ser eficaz las técnicas empleadas en el programa.

4.1.2.2. *Postest de valoración del estrés de los participantes hombres según su escala.*

**Tabla 4-6:** Postest estudiantes hombres.

	<b>INDICADORES</b>	<b>HOMBRE</b>
<b>0-14</b>	Nivel bajo de estrés académico percibido	20
<b>15-28</b>	Nivel medio de estrés académico percibido	1
<b>29-56</b>	Nivel alto de estrés académico percibido	0
	<b>TOTAL</b>	<b>21</b>

Realizado por: Guamán, M, 2024.



**Gráfico 4-6:** Porcentaje postest estudiantes hombres.

Realizado por: Guamán, M, 2024.

Tras analizar los resultados del postest de evaluación del estrés académico en los estudiantes hombres, se obtuvieron los siguientes datos: un nivel bajo de estrés académico percibido (95%), nivel medio de estrés académico percibido (5%), y nivel alto de estrés académico percibido (0%).

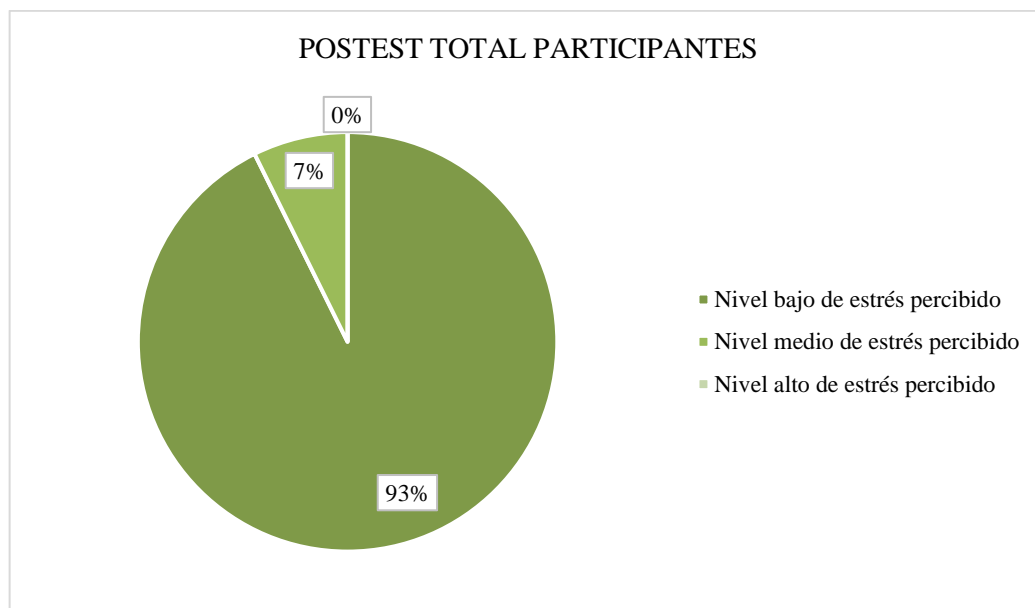
Esto demuestra que una vez aplicada las intervenciones en los estudiantes se logró reducir en un 95% su estrés académico que equivale a 20 estudiantes hombres y un 5% con un estrés académico medio que representa a 1 estudiante hombre, resultando ser eficaz las técnicas empleadas en el programa.

4.1.2.3. *Postest de valoración del estrés del total de los estudiantes según su escala.*

**Tabla 4-7:** Postest total de estudiantes.

	<b>INDICADORES</b>	<b>TOTAL</b>	<b>%</b>
<b>0-14</b>	Nivel bajo de estrés académico percibido	38	93%
<b>15-28</b>	Nivel medio de estrés académico percibido	3	7%
<b>29-56</b>	Nivel alto de estrés académico percibido	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>41</b>	<b>100%</b>

Realizado por: Guamán, M, 2024.



**Gráfico 4-7:** Porcentaje postest total de estudiantes.

Realizado por: Guamán, M, 2024.

Tras examinar los resultados del postest de evaluación del estrés académico entre todos los participantes, se observan los siguientes datos: un nivel bajo de estrés académico percibido (93%), nivel medio de estrés académico percibido (7%), y nivel alto de estrés académico percibido (0%).

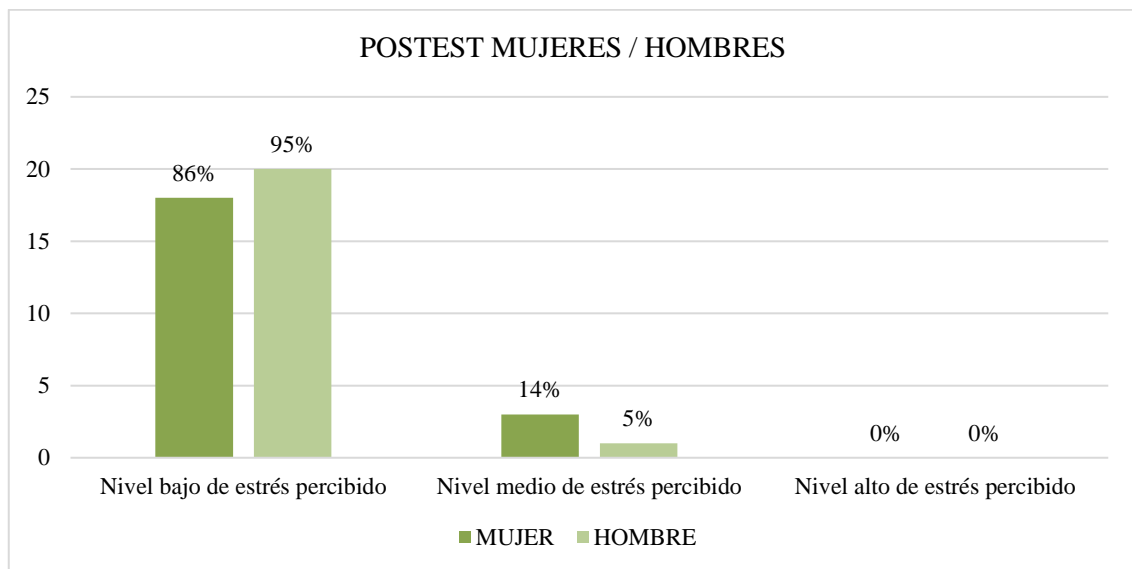
Esto indica que, luego de la implementación del programa educativo comunicacional para la prevención del estrés académico en estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Promoción de la Salud en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, se ha logrado alcanzar el objetivo propuesto. Esto se ha logrado gracias a las técnicas y estrategias implementadas, que han permitido a los estudiantes controlar y mejorar su rendimiento académico.

**4.1.3. Análisis encuesta Postest, Test de valoración del estrés académico entre estudiantes mujeres y hombres universitarios de los cuartos semestres de Promoción de la Salud.**

**Tabla 4-8:** Postest estudiantes hombres y mujeres.

	INDICADORES	MUJER		HOMBRE	
<b>0-14</b>	Nivel bajo de estrés académico percibido	18	86%	20	95%
<b>15-28</b>	Nivel medio de estrés académico percibido	3	14%	1	5%
<b>29-56</b>	Nivel alto de estrés académico percibido	0	0%	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

Realizado por: Guamán, M, 2024



**Gráfico 4-8:** Porcentaje Postest estudiantes hombres y mujeres.

Realizado por: Guamán, M, 2024.

Tras analizar los resultados del postest de evaluación del estrés académico entre los estudiantes hombres y mujeres, se puede concluir que:

El nivel de estrés académico disminuyó considerablemente una vez aplicada las intervenciones del programa edu comunicacional, y en este caso quienes disminuyeron más su estrés académico fueron los estudiantes hombres ya que presentaron un 95% a diferencia de las estudiantes mujeres con un 86%, quedando en el nivel medio de estrés académico con 5% en los estudiantes hombres siendo 1 participante y un 14% en estudiantes mujeres equivalente a 3 participantes, indicando que los hombres pueden o tienen la capacidad de disminuir con mayor facilidad su nivel de estrés evitando ciertos determinantes a diferencia que las estudiantes mujeres quienes no pueden disminuir sus niveles de estrés fácilmente.

## 4.2. Discusión

La implementación de un programa edu comunicacional dirigido a prevenir el estrés académico en estudiantes del cuarto semestre de la carrera de Promoción de la Salud en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo se presenta como una estrategia significativa para afrontar los retos tanto emocionales como académicos que enfrentan los estudiantes en esta etapa crucial de su formación. El examen de los resultados y la efectividad del programa revela diversas consideraciones fundamentales.

- Reconocimiento de la Complejidad del Estrés Académico con un nivel medio de estrés académico percibido al 93% del total de la población: Es fundamental tener en cuenta desde el inicio la complejidad inherente al fenómeno del estrés académico, dado que una variedad de factores como la carga de trabajo, la presión por el rendimiento y los desafíos personales pueden afectar a los estudiantes de diferentes maneras. El diseño del programa edu comunicacional ha sido concebido con el objetivo de abordar esta complejidad y proporcionar herramientas adaptativas.
- Logros Favorables en la Involucración de los Estudiantes con un nivel bajo de estrés académico percibido del 95%: La disposición y el compromiso sobresalen como señales fundamentales de la relevancia y la utilidad percibida del programa, demostrando así que la iniciativa edu comunicativa ha generado un efecto positivo en la comunidad estudiantil.
- Retos y Oportunidades de Mejora: Es importante mantener una perspectiva equilibrada al reflexionar sobre cualquier dificultad identificada durante la ejecución del programa. Estos desafíos pueden incluir resistencia inicial, problemas logísticos o áreas en las que la efectividad del programa podría ser perfeccionada. La identificación de estos aspectos permitirá realizar ajustes y mejoras en el futuro.

En conjunto, los resultados del programa edu comunicacional brindan una base sólida para comprender su impacto y señalan la dirección hacia futuras mejoras y desarrollos en la gestión del estrés académico en estudiantes de la carrera de Promoción de la Salud.



## CAPITULO V

### 5. MARCO PROPOSITIVO

Título: Programa educativo comunicacional para la prevención del estrés académico en estudiantes de cuartos semestres de la Carrera de Promoción de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

#### 5.1. Antecedentes

El estrés asociado a los estudios es una inquietud común entre los universitarios y puede afectar significativamente su salud física, mental y emocional. Reconociendo esta realidad, se ha creado un programa de intervención diseñado específicamente para los estudiantes del cuarto semestre de la carrera de Promoción de la Salud en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Este programa se basa en enfoques educativos y de comunicación con el objetivo de equipar a los estudiantes con herramientas y estrategias para manejar de manera efectiva el estrés académico, promoviendo así su bienestar global.

Se prevé que este programa contribuya de manera significativa a la reducción del estrés asociado a los estudios entre los estudiantes del cuarto semestre de la carrera de Promoción de la Salud, así como a una mejora en su bienestar físico, mental y emocional. Asimismo, se espera que los participantes desarrollen habilidades y estrategias que les permitan gestionar el estrés de manera efectiva tanto durante su etapa universitaria como en el futuro.

Los resultados obtenidos a través de este programa proporcionaron valiosa información sobre la eficacia de las intervenciones educativas y de comunicación en la prevención del estrés académico. Estos hallazgos servirán como punto de partida para el diseño de futuras intervenciones destinadas a mejorar el bienestar de los estudiantes universitarios en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo y otras instituciones educativas similares.

## **5.2. Objetivos del Programa**

### **5.2.1. *Objetivo general***

Desarrollar el Programa edu comunicacional para la prevención del estrés académico en estudiantes de cuartos semestres de la Carrera de Promoción de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

### **5.2.2. *Objetivos específicos***

- Diseñar el Programa edu comunicacional a través de metodologías activas y participativas.
- Ejecutar las intervenciones educativas con los estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Promoción de la Salud
- Evaluar el programa edu comunicacional para observar los resultados esperados.

### 5.3. Secuenciación Flexible

Para enseñar el contenido representado en la columna 1 debe el grupo saber ya el contenido de la fila 1.

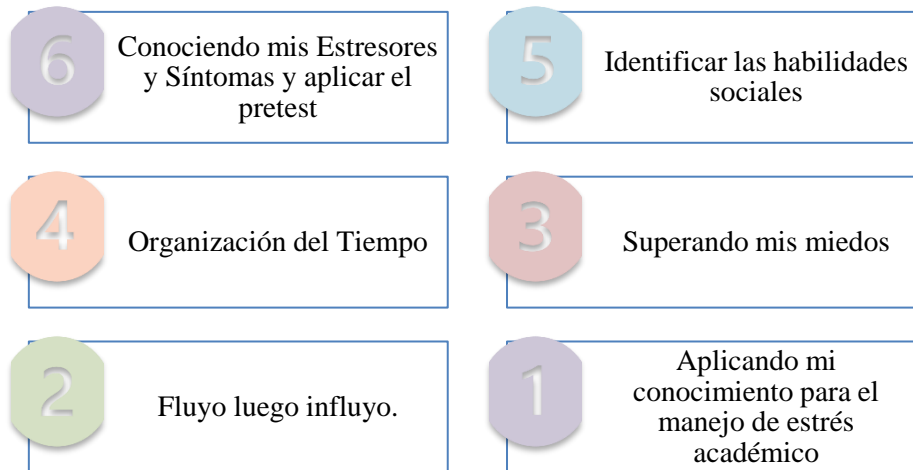
- Conociendo mis Estresores y Síntomas y aplicar el pretest.
- Identificar las habilidades sociales
- Organización del Tiempo.
- Superando mis miedos.
- Aplicando mi conocimiento para el manejo de estrés académico.
- Fluyo luego influyo.

**Tabla 5-1:** Tabla de secuenciación flexible.

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>1</b>	0	1	1	1	1	1
<b>2</b>	0	0	1	1	1	1
<b>3</b>	0	0	0	1	1	1
<b>4</b>	0	0	0	0	1	1
<b>5</b>	0	0	0	0	0	0
<b>6</b>	0	0	0	0	1	0

Realizado por: Guamán, M, 2024.

#### 5.4. Gráfico de la secuencia sugerida



**Gráfico 5-1:** Secuencia sugerida de los temas para el Programa Educativo.

Realizado por: Guamán, M, 2024.

#### 5.5. Temas ordenados por importancia

- Conociendo mis Estresores y Síntomas y aplicar el pretest.
- Identificar las habilidades sociales
- Organización del Tiempo.
- Superando mis miedos.
- Fluyo luego influyo.
- Aplicando mi conocimiento para el manejo de estrés académico.

## 5.6. Temática de las intervenciones educativas

**Tabla 5-2:** Temas por fecha de intervención.

<b>N°</b>	<b>TEMAS</b>	<b>FECHA</b>
1	Conociendo mis Estresores y Síntomas y aplicar el pretest.	29/11/23
2	Identificar las habilidades sociales	06/12/23
3	Organización del Tiempo.	13/12/23
4	Superando mis miedos.	20/12/23
5	Fluyo luego influyo.	10/01/24
6	Aplicando mi conocimiento para el manejo de estrés académico.	17/01/24

**Realizado por:** Guamán, M, 2024.

## 5.7. Planificaciones

A continuación, se presentan 6 planificaciones:

**Tabla 5-3:** Planificación de intervenciones, actividad #1.

<b>Objetivo:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conociendo mis Estresores y Síntomas y aplicar el pretest.</li> </ul>				
<b>Facilitador:</b> Mercy Guamán			<b>Fecha:</b>	29/11/23
<b>Lugar:</b> Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.			<b>Duración:</b>	2:00hrs
<b>Dirigido a:</b> Estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Promoción de la Salud.			<b>Horario:</b>	15:00-17:00
CONTENIDO	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida y presentación de los Participantes	Reconocer los estresores y síntomas relacionados con el estrés académico	<p>Se creó un espacio de participación utilizando como método la “lluvia de ideas”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=obtZtbm45a8">https://www.youtube.com/watch?v=obtZtbm45a8</a></p> <p>Con el propósito de que los estudiantes identificaran los factores de estrés y los síntomas asociados con el estrés académico, así como su manifestación individual en cada estudiante; mediante actividades informativas y sociales, empleando como estrategia un aprendizaje en el lugar, es decir, los estudiantes interactuando entre sí.</p>	<p>Hoja de firmas                      Sillas                      Hojas                      esferos</p>	1:50 minutos
Cierre	Los participantes comentarán su primera impresión.	Se agradeció por la participación de los participantes.		10 minutos

Realizado por: Guamán, M, 2024.

- **DESARROLLO**

A continuación, lleve a cabo una sesión de lluvia de ideas en un gran papel, centrándonos en el tema del estrés académico. Durante esta actividad, se alentó a todos los participantes a ofrecer sus opiniones y percepciones sobre este tema, con el objetivo de garantizar que todos se sintieran involucrados y contribuyeran con ideas. Entre las sugerencias recibidas se destacó la idea de fortalecer las clases con actividades psicológicas.

Posteriormente, iniciamos la capacitación explicando el propósito de la sesión, el enfoque de las intervenciones y la duración prevista. Se alentó la participación activa de los estudiantes, invitándolos a hacer preguntas en caso de dudas y a colaborar en la realización de las tareas asignadas.

Se organizó grupos con los participantes para salir al área común de la institución y dialogar sobre la vida estudiantil y los problemas más comunes que enfrentan. Durante estas conversaciones, los estudiantes compartieron sus experiencias previas a la pandemia, destacando que la comunicación era más fluida en ese entonces. Sin embargo, después del impacto de la pandemia, notaron que las relaciones entre compañeros se volvieron más distantes y difíciles de manejar.

- **RETROALIMENTACION DEL TEMA**

Los participantes realizan preguntas como ¿Por qué deben analizar la educación antes de la pandemia?, ¿Por qué deben hacer ejercicio de respiración? y sugerencias como que la clase no sea solo teoría si no más práctico para no aburrirse; realizamos preguntas a los estudiantes como que recuerdan ¿Que es el estrés académico ¿De qué me provoca el estrés académico?

- **CIERRE**

Para finalizar se invita a seguir asistiendo a la próxima reunión del programa.

**Tabla 5-4:** Planificación de intervenciones, actividad #2.

<b>Objetivo:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar las habilidades sociales.</li> </ul>				
<b>Facilitador:</b> Mercy Guamán			<b>Fecha:</b>	06/12/23
<b>Lugar:</b> Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.			<b>Duración:</b>	2:00hrs
<b>Dirigido a:</b> Estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Promoción de la Salud.			<b>Horario:</b>	15:00-17:00
CONTENIDO	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Habilidades sociales.	Crear un espacio de aprendizaje en el que los estudiantes reconocieran, se apropiaran y usaran sus capacidades como estrategias de afrontamiento.	<p>La actividad se desarrolló de forma interactiva, partiendo de los conocimientos previos de los estudiantes sobre la asertividad y su importancia. Se aplicó un enfoque de aprendizaje situado, utilizando la estrategia centrada en la resolución de problemas reales. Esto posibilitó que los estudiantes no solo ampliaran su comprensión sobre habilidades sociales, sino que también pudieran sugerir soluciones, tal como se detalló durante el desarrollo de la actividad. Se recurrió al uso de un psicodrama.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=lm6EEUgWUDE">https://www.youtube.com/watch?v=lm6EEUgWUDE</a></p> <p>Con el propósito de distinguir entre los tres estilos de habilidades: pasivo, asertivo y agresivo, con el fin de reconocer las habilidades más apropiadas para una comunicación efectiva, así como sus beneficios e importancia para cada estudiante. Esta metodología promovió un aprendizaje significativo al tratar situaciones reales que se presentan en el entorno universitario y forman parte de la rutina académica diaria.</p>	<p>etiquetas Sillas Hojas esferos</p>	60 minutos
<b>RECESO</b>				10 minutos
Cierre	Los participantes concluirán con una retroalimentación de lo visto en la sesión.	<p>Durante la actividad, se presentaron ejemplos que ejemplificaron la aplicación adecuada de esta destreza. Una vez que los participantes asimilaron los conceptos, se realizó un psicodrama con el propósito de diferenciar entre los tres estilos de habilidades: pasivo, asertivo y agresivo.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rF-Vw2uR1LQ">https://www.youtube.com/watch?v=rF-Vw2uR1LQ</a></p> <p>Esto posibilitó la identificación de las habilidades más apropiadas para una comunicación efectiva, así como sus ventajas y su importancia para cada estudiante. Luego, se realizó una sesión de reflexión sobre la actividad, donde los participantes compartieron</p>	<p>etiquetas Sillas Hojas esferos</p>	50 minutos



		<p>sus vivencias, lo que aprendieron y cómo podrían aplicarlo en su entorno educativo.</p> <p>Esta actividad ayudó a los participantes a comprender cómo comunicarse de manera asertiva y neutral al interactuar con profesores, compañeros de clase y en su vida cotidiana.</p>		
--	--	--	--	--

**Realizado por:** Guamán, M, 2024.

- INICIO

La actividad se realizó de forma participativa, aprovechando los conocimientos previos de los estudiantes sobre la asertividad y su importancia. Se aplicó un enfoque de cognición situada, utilizando la estrategia de aprendizaje centrada en la resolución de problemas reales. Esto permitió que los estudiantes no solo adquirieran conocimientos sobre habilidades sociales, sino que también pudieran proponer soluciones, tal como se delineó en el desarrollo de la actividad. Se recurrió al uso de un psicodrama para distinguir entre los tres estilos de habilidades: pasiva, asertiva y agresiva, con el objetivo de identificar las habilidades más apropiadas para una comunicación efectiva, así como sus beneficios e importancia para cada estudiante. Esta metodología facilitó un aprendizaje significativo al abordar situaciones reales que surgen en el contexto universitario y forman parte de la vida académica diaria.

- DESARROLLO

Durante la actividad, se presentaron ejemplos que ejemplificaron la aplicación adecuada de esta destreza. Una vez que los participantes comprendieron los conceptos, se realizó un psicodrama para distinguir entre los tres estilos de habilidades: pasiva, asertiva y agresiva.

Esto permitió determinar cuáles son las habilidades más apropiadas para una comunicación efectiva, así como sus ventajas y su importancia para cada estudiante. Después, se llevó a cabo una sesión de reflexión sobre la actividad realizada, donde los participantes compartieron sus experiencias, lo que aprendieron y cómo podrían aplicarlo en su entorno escolar.

Esta actividad facilitó que los participantes comprendieran cómo comunicarse de manera asertiva y neutral al interactuar con profesores, compañeros de clase y en su vida cotidiana.

- RETROALIMENTACION DEL TEMA

Los participantes realizan preguntas las cuales pudimos responder con facilidad, compartimos ideas y analizamos la realidad de los estudiantes ante esta problemática del estrés académico.

- CIERRE

Para finalizar se invita a seguir asistiendo a la próxima reunión del programa.

**Tabla 5-5:** Planificación de intervenciones, actividad #3.

ACTIVIDAD #3				
<b>Objetivo:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Organización del Tiempo.</li> </ul>				
<b>Facilitador:</b> Mercy Guamán			<b>Fecha:</b>	13/12/23
<b>Lugar:</b> Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.			<b>Duración:</b>	2:00hrs
<b>Dirigido a:</b> Estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Promoción de la Salud.			<b>Horario:</b>	15:00-17:00
CONTENIDO	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Organización del Tiempo.	Impulsar la planeación de actividades durante un período de tiempo determinado, por medio de la planeación escrita y mental, como estrategia de afrontamiento y, así, evitar tensiones no previstas frente a situaciones estresantes.	<p>La actividad se llevó a cabo de manera participativa utilizando la metodología de "mesa redonda", con el fin de fomentar un diálogo entre los estudiantes y permitirles hacer preguntas sobre:</p> <p>a) cómo organizan su tiempo, tanto diaria como semanalmente.                      b) dónde realizan sus actividades.                      c) cómo las organizan.                      d) cuál es el tiempo dedicado.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=GS_120cezZA">https://www.youtube.com/watch?v=GS_120cezZA</a></p> <p>La táctica empleada para el aprendizaje significativo fue en el lugar, el cual, como se indicó previamente, implica adquirir conocimientos a través de situaciones reales, lo que resulta en una comprensión más profunda por parte de los estudiantes.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dd52crD4QyM">https://www.youtube.com/watch?v=Dd52crD4QyM</a></p>	Sillas Hojas esferos	50 minutos
<b>RECESO</b>				10 minutos
		<p>A cada estudiante se le proporcionó una hoja en blanco para que pudieran planificar el horario solicitado, con el propósito de optimizar su rendimiento en función del tiempo disponible y las actividades a realizar. Además, se les instruyó sobre algunas técnicas de gestión del tiempo, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar las actividades en un lugar tranquilo, con mucha luz y sin ruido.</li> <li>Programar las actividades todos los días.</li> <li>Utilizar técnicas como el subrayado, la realización de esquemas, la toma de apuntes y la, realización de preguntas claves.</li> </ul>		40 minutos

Cierre	Los participantes concluirán con una retroalimentación de lo visto en la sesión.	Se resolverán dudas.		10 minutos
--------	--	----------------------	--	------------

**Realizado por:** Guamán, M, 2024.

- INICIO

La actividad se llevó a cabo de manera participativa mediante la metodología de "mesa redonda", con el objetivo de fomentar un diálogo entre los estudiantes y permitirles responder a preguntas como:

- a) Cómo gestionan su tiempo diaria y semanalmente.
- b) Dónde llevan a cabo sus actividades.
- c) Cómo las organizan.
- d) Cuánto tiempo dedican a cada tarea.

Se empleó la estrategia de aprendizaje significativo conocida como aprendizaje en el lugar, la cual, como se mencionó anteriormente, implica adquirir conocimientos a través de situaciones reales, lo que contribuye a una comprensión más profunda por parte de los estudiantes.

- DESARROLLO

A cada estudiante se le proporcionó una hoja en blanco para que pudieran planificar el horario requerido, con el objetivo de mejorar su rendimiento en relación con el tiempo y las tareas a realizar. Finalmente, se les instruyó sobre algunas técnicas de gestión del tiempo, que incluyen:

- Realizar las actividades en un entorno tranquilo, bien iluminado y libre de ruidos.
- Programar las actividades diariamente.
- Emplear técnicas como el subrayado, la elaboración de esquemas, la toma de apuntes y la formulación de preguntas clave.

Además, se dispuso a aclarar cualquier duda que surgiera.

#### RETROALIMENTACION DEL TEMA

Los participantes realizan preguntas las cuales pudimos responder con facilidad, compartimos ideas y analizamos la realidad de los estudiantes ante esta problemática del estrés académico.

- CIERRE

Para finalizar se invita a seguir asistiendo a la próxima reunión del programa.

**Tabla 5-6:** Planificación de intervenciones, actividad #4.

<b>Objetivo:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Superando mis miedos.</li> </ul>				
<b>Facilitador:</b> Mercy Guamán			<b>Fecha:</b>	20/12/23
<b>Lugar:</b> Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.			<b>Duración:</b>	2:00hrs
<b>Dirigido a:</b> Estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Promoción de la Salud.			<b>Horario:</b>	15:00-17:00
CONTENIDO	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Superando mis miedos.	tuvo como objetivo generar acciones positivas que ayudaran a mejorar el manejo de los miedos en el salón de clases.	<p>Esta fue una actividad participativa en la que los estudiantes realizaron una “lluvia de ideas”</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YPTYQ3yrpHw">https://www.youtube.com/watch?v=YPTYQ3yrpHw</a></p> <p>Se abordaron los temores comunes que surgen en el aula al momento de exponer un tema o hablar en público. Como medida de intervención, se implementó el aprendizaje en el lugar, lo que facilitó que los estudiantes desarrollaran habilidades y resolvieran problemas en situaciones reales.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IKzxGCVahXc">https://www.youtube.com/watch?v=IKzxGCVahXc</a></p> <p>el cual les afecta en su contexto escolar y en sus de sus actividades académicas.</p>	Sillas Hojas esferos	50 minutos
<b>RECESO</b>				10 minutos
Técnica de relajación.	Se aplicó una técnica de relajación la cual inició con una respiración profunda y purificante, además, se trabajó la técnica de relajación muscular para el manejo del estrés.	Se abordó el trabajo del tono muscular con el objetivo de reducir los niveles de ansiedad en las personas, como se muestra en el video proporcionado. Durante la actividad, se instruyó a los participantes a relajar todos los músculos y realizar movimientos circulares en todo su cuerpo. Luego, se les pidió que tensaran cada parte del cuerpo y luego la relajaran lentamente (brazos, hombros, piernas, pies, abdomen). Después, se les indicó que se concentraran en los sonidos de su corazón y en su pulso cardiaco, y que pensarán en algo que les causara felicidad e imaginaran que estaban en ese lugar. Tras 2 minutos, se les pidió que abrieran los ojos	Sillas Hojas esferos	50 minutos

		lentamente. Finalmente, se llevó a cabo una reflexión sobre la actividad y se les entregó un folleto con información sobre cómo relajar el cuerpo durante las clases.		
Cierre	Los participantes concluirán con una retroalimentación de lo visto en la sesión.	Se resolverán dudas.		10 minutos

**Realizado por:** Guamán, M, 2024.

- INICIO

Los estudiantes participaron en una actividad donde llevaron a cabo una sesión de "lluvia de ideas" sobre los temores que experimentan al exponer un tema o hablar en público en el aula. Como medida de intervención, se implementó el aprendizaje en el lugar, lo que permitió a los estudiantes desarrollar habilidades y abordar problemas que afectan su desempeño en el entorno escolar y en sus actividades académicas.

- DESARROLLO

Se abordó el trabajo del tono muscular con el objetivo de reducir los niveles de ansiedad en las personas. Durante la actividad, se instruyó a los participantes a relajar todos los músculos y realizar movimientos circulares en todo su cuerpo. Luego, se les indicó que tensionaran cada parte del cuerpo y luego la relajaran lentamente (brazos, hombros, piernas, pies, abdomen). Posteriormente, se les pidió a los participantes que se enfocaran en los sonidos de su corazón y en su pulso cardíaco, y que pensarán en algo que les causara felicidad e imaginaran que estaban en ese lugar. Después de 2 minutos, se les solicitó que abrieran los ojos lentamente. Finalmente, se llevó a cabo una reflexión sobre la actividad y se les entregó un folleto con información sobre cómo relajar el cuerpo durante las clases.

- RETROALIMENTACION DEL TEMA

Los participantes realizan preguntas las cuales pudimos responder con facilidad, compartimos ideas y analizamos la realidad de los estudiantes ante esta problemática del estrés académico.

- CIERRE

Para finalizar se invita a seguir asistiendo a la próxima reunión del programa.



**Tabla 5-7:** Planificación de intervenciones, actividad #5.

<b>Objetivo:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fluyo luego influyo.</li> </ul>				
<b>Facilitador:</b> Mercy Guamán			<b>Fecha:</b>	10/01/24
<b>Lugar:</b> Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.			<b>Duración:</b>	2:00hrs
<b>Dirigido a:</b> Estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Promoción de la Salud.			<b>Horario:</b>	15:00-17:00
CONTENIDO	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Superando mis miedos.	tuvo como objetivo generar acciones positivas que ayudaran a mejorar el manejo de los miedos en el salón de clases.	<p>Esta fue una actividad participativa en la que los estudiantes realizaron una ruleta de ideas</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tjbwvmjtrb4&amp;t=1s">https://www.youtube.com/watch?v=tjbwvmjtrb4&amp;t=1s</a></p> <p>Los temores que se manifiestan en el aula al momento de presentar un tema o hablar en público fueron abordados. Como medida de intervención, se implementó el aprendizaje en el lugar, lo que permitió a los estudiantes desarrollar habilidades y resolver problemas que afectan su desempeño tanto en el entorno escolar como en sus actividades académicas.</p>	Sillas Hojas esferos	50 minutos
<b>RECESO</b>				10 minutos
Técnica de relajación.	Se aplicó una técnica de relajación la cual inició con una respiración profunda y purificante, además, se trabajó la técnica de relajación muscular para el manejo del estrés.	<p>Se trató el tema del tono muscular con el propósito de disminuir los niveles de ansiedad en los individuos. En consecuencia, durante la actividad, se les solicitó a los participantes que relajaran todos sus músculos y realizaran movimientos circulares en todo su cuerpo. Luego, se les instruyó a tensar cada parte de su cuerpo y después relajarla lentamente (incluyendo brazos, hombros, piernas, pies y abdomen). Después de eso, se les pidió que se concentraran en los sonidos de su corazón.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8-pR0PPC5k4">https://www.youtube.com/watch?v=8-pR0PPC5k4</a></p> <p>Y en el ritmo cardíaco, mientras reflexionaban en algo que les proporcionara alegría e imaginaban encontrarse en ese entorno. Después de un periodo de 2 minutos, se les indicó</p>	Sillas Hojas esferos	50 minutos

		<p>que abrieran gradualmente los ojos, culminando con una reflexión acerca de la actividad y proporcionándoles un folleto que incluía información sobre métodos para relajar el cuerpo durante las clases.</p> <p><i><a href="https://www.youtube.com/watch?v=5a9v93IyUf8">https://www.youtube.com/watch?v=5a9v93IyUf8</a></i></p>		
Cierre	Los participantes concluirán con una retroalimentación de lo visto en la sesión.	Se resolverán dudas.		10 minutos

**Realizado por:** Guamán, M, 2024.

- INICIO

Se llevó a cabo una actividad interactiva en la que los estudiantes participaron en una lluvia de ideas sobre los temores que experimentan al exponer un tema o hablar en público en el aula. Como medida de intervención, se implementó el aprendizaje en el lugar, lo que permitió a los estudiantes desarrollar habilidades y abordar problemas que afectan su desempeño tanto en el entorno escolar como en sus actividades académicas.

- DESARROLLO

Los estudiantes participaron en una actividad interactiva donde llevaron a cabo una lluvia de ideas acerca de los temores que surgen al exponer un tema o hablar en público en el aula. Como medida de intervención, se implementó el aprendizaje en el lugar, lo que permitió que los estudiantes desarrollaran habilidades y resolvieran problemas que impactan en su entorno escolar y en sus actividades académicas.

- RETROALIMENTACION DEL TEMA

Los participantes realizan preguntas las cuales pudimos responder con facilidad, compartimos ideas y analizamos la realidad de los estudiantes ante esta problemática del estrés académico.

- CIERRE

Para finalizar se invita a seguir asistiendo a la próxima reunión del programa.

**Tabla 5-8:** Planificación de intervenciones, actividad #6.

<b>Objetivo:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicando mi conocimiento para el manejo de estrés académico.</li> </ul>				
<b>Facilitador:</b> Mercy Guamán			<b>Fecha:</b>	17/01/24
<b>Lugar:</b> Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.			<b>Duración:</b>	2:00hrs
<b>Dirigido a:</b> Estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Promoción de la Salud.			<b>Horario:</b>	15:00-17:00
CONTENIDO	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Conocimiento para el manejo de estrés académico	Que los estudiantes apliquen y diferencien las estrategias, y síntomas ya vistas y analizadas en el manejo del estrés académico.	Los alumnos examinaron diversas situaciones escolares representadas en imágenes educativas, las cuales debían abordar empleando las estrategias de afrontamiento aprendidas, así como identificando los estresores y síntomas relacionados.  <i><a href="https://www.youtube.com/watch?v=r0mQj2Y_sqI">https://www.youtube.com/watch?v=r0mQj2Y_sqI</a></i>  además, se analizaron los resultados de cada una de las actividades realizadas en las anteriores fases.	Sillas Hojas esferos	50 minutos
<b>RECESO</b>				10 minutos
Postest	Aplicación del postest	Al concluir, como componente esencial del plan de intervención, se realizó el postest, el cual se empleó para evaluar el programa. A través de esta evaluación, se obtuvo la percepción de los participantes respecto a las actividades y su aplicabilidad en la vida diaria de los estudiantes. Asimismo, se determinó si se lograron alcanzar los objetivos planteados y si hubo una comprensión clara de cada uno de los temas abordados.	Sillas Hojas esferos	50 minutos
Cierre		Agradecimiento a los estudiantes por su participación		10 minutos

Realizado por: Guamán, M, 2024.

- INICIO

Los alumnos examinaron diversas situaciones típicas del entorno escolar, representadas a través de imágenes didácticas. Se les pidió resolver estas situaciones aplicando las estrategias de afrontamiento, así como identificando los estresores y síntomas aprendidos. Además, se llevó a cabo un análisis de los resultados obtenidos en cada una de las actividades realizadas en las fases anteriores.

- DESARROLLO

Al concluir el programa de intervención, se llevó a cabo el posttest, el cual desempeñó un papel crucial en la evaluación del programa. A través de esta evaluación, fue posible obtener la opinión de los participantes acerca de las actividades y su aplicabilidad en la vida diaria de los estudiantes.

Además, se permitió verificar si se alcanzaron los objetivos establecidos y si hubo una comprensión clara de cada uno de los temas abordados.

- RETROALIMENTACION DEL TEMA

Se analizó todos los temas vistos en las anteriores intervenciones, se realizaron preguntas.

- CIERRE

Para finalizar se agradeció la participación en todo el programa.

## 5.8. Evaluación del programa

**Tabla 5-9:** Posttest estudiantes hombres y mujeres después de la aplicación del programa.

	<b>INDICADORES</b>	<b>MUJER</b>		<b>HOMBRE</b>	
<b>0-14</b>	Nivel bajo de estrés académico percibido	18	86%	20	95%
<b>15-28</b>	Nivel medio de estrés académico percibido	3	14%	1	5%
<b>29-56</b>	Nivel alto de estrés académico percibido	0	0%	0	0%
	<b>TOTAL</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

Realizado por: Guamán, M, 2024

Los resultados obtenidos y la efectividad del programa educativo y comunicacional proporcionan una sólida plataforma para comprender su influencia, al mismo tiempo que indican el camino hacia posibles mejoras y avances futuros en la gestión del estrés académico entre los estudiantes de la carrera de Promoción de la Salud.

Entre las principales resultados obtenidos después de haberse aplicado las intervenciones del programa educativo pudimos observar el empoderamiento de los estudiantes en el manejo del estrés académico, teniendo como resultado de un 86% en mujeres que ahora tienen nivel bajo de estrés académico percibido y un 95% de hombres que ahora tienen nivel bajo de estrés académico percibido, observando que son los hombres quienes tienen mayor capacidad de disminuir su estrés académico, esto debido a diferentes factores sociales, como la presión social del sexo, al tener el peso de mayor responsabilidad y juzgamiento por el hecho de ser mujer.

## CAPÍTULO VI

### 6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 6.1. CONCLUSIONES

- Se pudo identificar la presencia de estrés académico en los estudiantes de los cuartos semestres de la Carrera de Promoción de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, mediante el Test de medición del Estrés Académico realizado por el Prof. Dr. Eduardo Remor del departamento. de Psicología Biológica y de la Salud. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid, 28049 Madrid, España, con lo cual se pudo elaborar el Programa Edu comunicacional.
- La aplicación del pretest permitió la elaboración del programa Edu comunicacional, el cual se enfocó en identificar y abordar los factores determinantes tanto físico psicológicos y cognitivos del estrés académico, así como también buscó capacitar a los estudiantes en las herramientas prácticas para armonizar las demandas académicas de manera más efectiva.
- Los resultados obtenidos luego de la implementación del Programa Edu comunicacional para la prevención del estrés académico en los estudiantes de los cuartos semestres de la Carrera de Promoción de la Salud, mostró su alta eficacia en el afrontamiento de las fuentes de estrés académico, la promoción de estrategias y la creación de un entorno de apoyo mediante la comunicación efectiva, elementos esenciales para reducir el impacto negativo del estrés en el rendimiento académico y el bienestar general.
- El programa edu comunicacional centrado en la prevención del estrés académico contribuyó significativamente a la mejora y al éxito académico de los estudiantes de cuarto semestre de la Carrera de Promoción de la Salud, estableciendo así una base sólida para futuras investigaciones y avances en el ámbito de la salud educativa.

## **6.2. RECOMENDACIONES**

- Se recomienda la actualización continua del programa en los estudiantes de la carrera de Promoción de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo para medir el nivel de estrés académico, evaluaciones regulares con el fin de detectar áreas de mejora y ajustar las estrategias de acuerdo con las cambiantes necesidades de los estudiantes.
- Fortalecer alianzas con expertos en psicología, salud mental y educación con el objetivo de enriquecer el enfoque del programa y abordar de manera más completa las distintas dimensiones del estrés académico.
- Capacitación dirigida a los docentes de la Carrera de Promoción de la Salud en estrategias y habilidades para la detección y manejo del estrés en los estudiantes, promoviendo la comprensión y respaldo por parte de los educadores y estudiantes.



## BIBLIOGRAFÍA

1. Zea y. RM. Estrés Académico1 [Internet]. Bvsalud.org. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
2. de los Buenos Aires” “santa María. UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA [Internet]. Edu.ar. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
3. Sld.cu. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410#:~:text=Las%20principales%20causa%20del%20estr%C3%A9s,encontraron%2C%20la%20falta%20de%20concentraci%C3%B3n>
4. Uma.es. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
5. Redalyc.org. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
6. Oa DEH. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España [Internet]. Redalyc.org. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
7. Vista de FISIOLÓGÍA DEL ESTRÉS Y SU INTEGRACIÓN AL SISTEMA NERVIOSO Y ENDOCRINO [Internet]. Revistamedicocientifica.org. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/535/988>
8. du stress Physiological responses to stress P. NTP 355: Fisiología del estrés [Internet]. Insst.es. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp\\_355.pdf](https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp_355.pdf)

9. Redalyc.org. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>
10. Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico [Internet]. Uchile.cl. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
11. Revistaespacios.com. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a17v38n53/a17v38n53p15.pdf>
12. Acosta E. Comercio electrónico crece 400% en Ecuador [Internet]. Metro Ecuador. 2020 [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.metroecuador.com.ec/ec/noticias/2020/06/18/comercio-electronico-crece-400-por-ciento-ecuador.html>
13. Económicos y sociales E. América Latina y el Caribe ante la pandemia del COVID-19 [Internet]. Cepal.org. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45337/S2000264\\_es.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45337/S2000264_es.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
14. De la educación LP de EPC ha PUCSP en TLÁE la E. La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19 [Internet]. Cepal.org. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/S2000510\\_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/S2000510_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Vista de Educación con Tecnología en una Pandemia: Breve Análisis [Internet]. Indteca.com. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: [http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista\\_Scientific/article/view/457/1138](http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/457/1138)
16. Escobar L. Pandemia del coronavirus y globalización [Internet]. El Universo. 2020 [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.eluniverso.com/noticias/2020/03/30/nota/7800198/pandemia-coronavirus-globalizacion>

17. Red de Portales News Detail Page [Internet]. Universia.net. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.universia.net/cl/actualidad/empleo/personas-entre-18-33-anos-son-mas-afectados-estres-1006944.html>
  
18. Rodríguez D, García CHM, La ciudad GLEE y. Revista del Centro de Investigación [Internet]. Redalyc.org. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/342/34251807.pdf>
  
19. de Estudios Sociales C. Última Década [Internet]. Redalyc.org. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/195/19502103.pdf>
  
20. Belmonte JAT. El concepto de juventud [Internet]. Org.mx. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/rms/v71n1/v71n1a5.pdf>
  
21. Salud Mental [Internet]. Paho.org. [citado el 1 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

## ANEXOS

### ANEXO A: TEST DE EVALUACIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO.

**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**  
**CARRERA PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD**

Semestre .....

Edad

Sexo

Hombre

Mujer

Otro

En la siguiente encuesta se planteará una serie de enunciados en el cual desearía conocer tu opinión. Es anónima y en nada te compromete. Lee cuidadosamente los enunciados y califícalos con una (X) según el grado de estrés al que estés expuesto.

		NUNCA	CASI NUNCA	DE VEZ EN CUANDO	A MENUDO	MUY A MENUDO
<b>1</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
<b>2</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
<b>3</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
<b>4</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
<b>5</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
<b>6</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar problemas personales?	0	1	2	3	4
<b>7</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4

<b>8</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
<b>9</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
<b>10</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
<b>11</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
<b>12</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
<b>13</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
<b>14</b>	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

**ANEXO B: FOTOS PARTICIPACION ESTUDIANTES HOMBRES Y MUJERES.**







**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**CERTIFICADO DE CUMPLIMIENTO DE LA GUÍA PARA**  
**NORMALIZACIÓN DE TRABAJOS DE FIN DE GRADO**

Fecha de entrega: 06/ 05/ 2024

**INFORMACIÓN DEL AUTOR**


**Nombres – Apellidos:** Mercy Tatiana Guamán Guamán

**INFORMACIÓN INSTITUCIONAL**

**Facultad:** Salud Pública

**Carrera:** Promoción y Cuidados de la Salud

**Título a optar:** Licenciada en Promoción y Cuidados de la Salud

  
**Dra. Dayanara de los Angeles Peñañiel Salazar**

**Directora del Trabajo de Titulación**

  
**Dr. Dario Javier Guerrero Vaca**

**Asesora del Trabajo de Titulación**