

I. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La ansiedad, depresión y estrés son unos de los principales problemas que afectan a nuestra sociedad, y que en base a este comportamiento tiene distintas variables que en algunos casos conlleva a refugiarse en diferentes elementos estresantes. Se ha observado continuamente dificultades en el desempeño académico de los estudiantes, en especial durante los periodos de exámenes, lo que se refleja en el rendimiento de los mismos. Factores como la ansiedad, depresión y estrés.

El estrés aumenta en determinados momentos, como en época de exámenes. Se puede notar un gran incremento del nivel de estrés cuando el alumno, además, debe trabajar presenta situaciones personales como presiones directas o indirectas por parte de la familia frente a su éxito o fracaso del alumno.

Por lo que sería importante efectuar dentro del área clínica que es un lugar en donde se puede continuar la formación de la persona.

La proximidad de exámenes provoca que muchos estudiantes sufran estos estados de ansiedad, estrés, además de problemas para conciliar el sueño e incluso depresión si se dejan sin atajar los problemas que van surgiendo. Organizar el tiempo, preguntar dudas, tratar de descargar la tensión con actividades sociales y amigos son algunas de las pautas que se recomiendan seguir para que el estrés propio de los días previo a la época de exámenes no desemboque en problemas más graves.

A nivel internacional, el estudio realizado en España en la universidad de Sevilla. Por Monzón (2007), realizó una investigación en la cual estudió la relación entre el nivel de estrés y los exámenes en los estudiantes universitarios. Se tomó como muestra cuarenta estudiantes de cuarto curso de las licenciaturas de Psicología, Ciencias Económicas, Filología Inglesa y Filología Hispánica. La muestra fue evaluada a lo largo de dos

momentos temporales que diferían en la proximidad a la fecha de los exámenes: período sin exámenes (marzo) y período con exámenes (junio).

Se concluyó que existe un aumento en el nivel de estrés de los universitarios durante el periodo de exámenes. Se observaron diferencias significativas en el nivel de estrés alcanzado por los estudiantes de Psicología respecto al de Filología Hispánica durante los dos periodos analizados.

Asimismo, se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos...) y sobre el auto concepto académico de los estudiantes durante el período de presencia del estresor.

A nivel nacional y regional no se encontró ningún estudio referido acerca de esta temática planteada, como tampoco existen en la biblioteca de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho por estas razones se plantea la interrogante:

¿Cuál es el nivel de ansiedad, depresión y estrés en el periodo de exámenes en estudiantes de Séptimo y Noveno Semestre de la carrera de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija?

1.2. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación está enfocada específicamente en los estudiantes universitarios de la Carrera de Psicología en el periodo de exámenes, ya que es una situación en la que se manifiestan distintos factores que generan estrés, ansiedad, depresión que impiden un mejor rendimiento en los exámenes.

Con los antecedentes existe la necesidad de estudiar este problema que conlleva la vida de un universitario ya que afronta diversas situaciones para responder a un examen adecuado, un universitario que aparte de estudiar tiene que sustentar sus gastos y no estudia lo suficiente y por ende le genera las variables antes mencionadas.

La presente investigación se constituye en un *aporte teórico*, porque va a llenar el vacío existente sobre el tema y orienta al conocimiento de cuáles son las variables que poseen los estudiantes de la Carrera de Psicología, es por eso que nace la inquietud a estudiar las variables de ansiedad, depresión y estrés en el periodo de exámenes en estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho.

En cuanto al *aporte práctico*, este trabajo sirve para seguir profundizando más, los niveles que interfieren en el adecuado desempeño académico de los estudiantes, de la carrera de psicológica, además de alcanzar información que ayude a desarrollar programas para estudiantes con problemas de ansiedad, depresión y estrés; en el periodo de exámenes en estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho.

En su *aspecto metodológico*, Se aporta con un cuestionario elaborado para medir, en qué situación se encuentran los estudiantes antes y después de los exámenes en un esquema referencial de investigación científica referida a la ansiedad, depresión y estrés en el periodo de exámenes en estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho.

II. DISEÑO TEÓRICO

2.1. PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cuál es el nivel de ansiedad, depresión y estrés en el periodo de exámenes que presentan los estudiantes de Séptimo y Noveno Semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija?

2.2.OBJETIVOS

2.2.1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar los niveles de ansiedad, depresión y estrés en el periodo de exámenes en estudiantes de Séptimo y Noveno Semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija.

2.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Determinar el nivel de ansiedad en el periodo de exámenes que presentan los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija.
2. Identificar el nivel de depresión en el periodo de exámenes en los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija.
3. Determinar el nivel de estrés en el periodo de exámenes en los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija.

2.3. HIPÓTESIS

1. Los estudiantes de Séptimo y Noveno Semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho en el periodo de exámenes presentan un nivel de ansiedad moderada.
2. Los estudiantes de Séptimo y Noveno Semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho en el periodo de exámenes presentan un nivel de depresión moderada.
3. Los estudiantes de Séptimo y Noveno Semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho en el periodo de exámenes presentan un nivel de estrés medio.

2.4. OPERALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Concepto	Dimensión	Indicadores	Test de Ansiedad de Rojas
Ansiedad	Estado emocional displacentero que consiste en una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva caracterizada por un estado de alerta de activación generalizada. Rojas Enrique (2000).	Síntomas Físicos	Taquicardia Tics Aerofagia	Banda Normal 0-20
		Síntomas Psíquicos	Inquieto Fobias Indecisión	Ansiedad ligera 21-30
		Síntomas de Conducta	Alerta Irritable Quedarse bloqueado	Ansiedad moderada 31-40
		Síntomas Intelectuales	Inquietud del futuro Fallas en la memoria Utiliza términos extremos	Ansiedad grave 41-50
		Síntomas asertivos	No sabe qué decir Avergonzarse Vergüenza ajena	Ansiedad muy grave 50 o más

Depresión	Síndrome en el que interactúan, diversas modalidades: cognitiva, conductual y afectiva (Beck)	Componente cognitivo	Tristeza Pesimismo Sentimiento de fracaso Descontento Culpabilidad Sentimientos de castigo.	Escala de Depresión de Beck No depresión 1 – 9 puntos
		Componente Afectivo	Aversión de sí mismo Autoacusación Ideación suicida Episodio de llanto Irritabilidad Retiro social Indecisión Pobre imagen del cuerpo.	Depresión leve 10 – 18 puntos Depresión Moderada 19 – 29 puntos
		Componente conductual	Dificultad laboral Insomnio Fatiga Pérdida de apetito Pérdida de peso Preocupación somática Desinterés por el sexo Decisiones.	Depresión Grave 30 - 40 Depresión Extrema 41+
			Muerte de la pareja,	Escala de

<p>Estrés</p>	<p>Es una respuesta adaptativa del organismo ante diversas situaciones de la vida.</p>	<p>Acontecimientos o sucesos vitales estresantes.</p>	<p>padre o novio(a) Enfermedad o muerte de un ser querido Embarazo o causar embarazo Matrimonio Problemas sexuales Separación de alguien con quien se tiene algún vínculo afectivo Deuda personal o de la familia Cambios económicos Cambio de actividad religiosa Entrar a la universidad Dificultades académicas Cambio de carrera Conflicto con los amigos Cambio de independencia o responsabilidad Exceso o falta de trabajo.etc.</p>	<p>Holmes y Rahe</p> <p>Bajo (0-150)</p> <p>Medio (151-299)</p> <p>Alto (300)</p>
----------------------	--	---	--	--

III. MARCO TEÓRICO

La presente investigación pretende exponer la información recabada de la teoría explorada para dar a entender a cabalidad el trabajo de investigación. Primero se hace un recorrido a la vida de los estudiantes universitarios, en la que se da la explicación y la relación de los niveles de ansiedad, depresión y estrés en el periodo de exámenes.

3.1. VIDA UNIVERSITARIA

El ingreso a la vida universitaria se caracteriza por ser un momento de cambio y como tal incluye diversas situaciones de índole que el individuo deberá abordar aun sin contar con las herramientas adecuadas para sobrellevarlas (Martín Monzón, 2007). En el ámbito universitario, el estudiante se enfrenta a problemáticas de diferentes índole: propias del sistema académico, como la enseñanza, el régimen de evaluación, la exigencia académica, los docentes; y, personales, el régimen, que tienen que ver con la personalidad de cada individuo, como el grado de inseguridad, los niveles de ansiedad, depresión y estrés en el periodo de exámenes en los estudiantes.

La ansiedad ante los exámenes consiste en una serie de reacciones físicas, emocionales, cognitivas y conductuales que pueden afectar negativamente al rendimiento en los exámenes. Esta ansiedad puede ser anticipatoria, si el sentimiento de malestar se produce a la hora de estudiar o al pensar en qué pasará en el examen; o situacional, si ésta acontece durante el propio examen. Para hacerle frente hay que identificar qué ocurre y después a la hora de estudiar planificar el tiempo, revisar el material o establecer metas de estudio objetivas.

Causas generadoras de la presencia de ansiedad, depresión y estrés en el periodo de exámenes en los estudiantes.

- Los alumnos no tienen acceso a libros originales si no a textos que en la mayoría de las ocasiones son fotocopias de fotocopias, que resultan en un material usualmente de mala calidad poco legible, sin índices, ni capítulos anteriores y posteriores,

prólogos e introducciones, y en ocasiones sin referencias bibliográficas. Todo ello no permite que el lector se ubique dentro de lo que lee y le dificulta aún más el proceso de aprendizaje (*Carnilo.2003*).

- Además destaca la necesidad del apoyo de las instituciones, para lograr profundos cambios en la cultura y en las estrategias de enseñanza que utilizan los docentes.
- Incentivar a la construcción de espacios dedicados al alumnado, que posibiliten la enseñanza y metodología de estudios, el armado de talleres grupales que traten los problemas más comunes y generales.

Época en el periodo de exámenes:

La proximidad de exámenes provoca que muchos estudiantes sufran estos estados de ansiedad, estrés, además de problemas para conciliar el sueño e incluso depresión si se dejan sin atajar los problemas que van surgiendo. Organizarse el tiempo, preguntar dudas, tratar de descargar la tensión con actividades sociales y amigos son algunas de las pautas que se recomiendan seguir para que el estrés propio de los días previo a la época de exámenes no desemboque en problemas más graves.

La verdad que los primeros años de universidad para los jóvenes pueden ser muy duros, porque se enfrentan a una realidad muy diversa, hay unos que la disfrutan al máximo mientras otros no se acostumbran al cambio. Nuevos salones, nuevos métodos de evaluación o hasta cómo conseguir nuevos amigos, pueden hacerte caer en depresión.

Época de exámenes, esta época puede ser decisiva para muchos, pero si haces buen repaso durante clases, tal vez durante exámenes no estarás expuesto a la depresión. Preocupaciones por el futuro profesional, el último año de la universidad puede ser el más fuerte por la incertidumbre de si tendrás un trabajo al graduarte.

Cuando se presentan exámenes es cuando se incrementa el nivel de ansiedad según se revisó en los estudios mencionados, en esos momentos es cuando se debe prestar más atención y cuidado a los estudiantes, brindando información respecto al tema y formas de prevención e intervención. Otra propuesta que pudiera ayudar a los jóvenes es que en temporada de exámenes se hagan campañas sobre respiración, meditación y otras técnicas de relajación para reducir este nivel de ansiedad mencionado (Álvarez, Aguilar, & Lorenzo, 2012).

Antes del examen:

Llega la época de exámenes: julio, septiembre o noviembre ¿y qué toca? planificarse y estudiar. Si lo llevas al día no te costará mucho y si te programas y estableces un calendario de estudio con plazos y temario mejor. Para ayudarte en este proceso hemos pensado en enseñarte a diseñar un plan de estudio; explicarte técnicas para memorizar mejor, para relajarte; trucos para que no se te haga tan cuesta arriba. Además te decimos qué es lo que debes evitar para que el estrés y la ansiedad se apoderen de ti.

Para empezar hablaremos de los apuntes. Esas notas que has tomado en clase o que te ha facilitado el profesor y que son imprescindibles para aprobar.

Apuntes claros, limpios, ordenados y esquemáticos para que ocupen menos y no te agobies ante montañas de papeles. Cuando ya los tengas llega el momento de empezar a planificar cómo, cuándo y qué estudiarás. Si estableces un objetivo de estudio que crees que puedes cumplir y los vas cumpliendo estarás más motivado, podrás controlar la situación, evitarás nervios y tendrás más tiempo, por ejemplo, para repasar aquellos temas que te resultan más complicados.

Si tu problema son los nervios, no te preocupes, te ayudamos a controlar la ansiedad a través de unas sencillas recomendaciones. La alimentación, el consumo de tabaco y el café también son factores que influyen en el estudio. Además te proponemos una serie de truquillos para facilitar la concentración tomando productos naturales.

Por otro lado te hablamos de la inteligencia emocional, un importante recurso que ayuda a manejar los sentimientos y las emociones para motivarnos y gestionar nuestras relaciones. Aplicando al ámbito del estudio nos sirve desarrollar ser conscientes de nuestras posibilidades para desarrollar nuestras capacidades.

Durante el examen:

Se acerca el momento de la verdad y queremos que todo te salga bien: que los nervios no dominen la situación, que te dé tiempo a completar todo el ejercicio, que lo hagas de forma ordenada y que las ideas fluyan durante el examen. Para ello te facilitamos unas técnicas que te ayudarán dependiendo del tipo de examen al que te enfrentes.

No olvides que dependiendo de si el examen es tipo test, de preguntas o tema a desarrollar o con preguntas cortas, la preparación que debes seguir, la técnica y sobretodo la forma de expresar tus conocimientos es muy distinta, al igual que la evaluación.

Después del examen:

Una vez ha pasado el peor momento es hora de relajarte. Si las cosas han salido tal y como habías planeado seguro que estarás muy contento y satisfecho, porque el esfuerzo ha merecido la pena. Ahora toca disfrutar, desconectar y volver a la rutina diaria poco a poco, pero sin descuidar el estudio, pues si el curso aún no ha terminado no puedes dejar de lado tus obligaciones o luego te resultará complicado retomar el hilo.

Si las cosas no han salido muy bien y te hayas llevado una desilusión que consideras que es injusta no olvides que puedes reclamar. Entérate de cuando está programado el proceso de examen y coméntale al profesor tu frustración por una nota que crees que no mereces.

El derecho de revisión está reconocido en los estatutos universitarios, así que no dudes en solicitarlo. Si tienes alguna duda sobre las condiciones por las que puedes reclamar.

3.2. ANSIEDAD

3.2.1. Definición de ansiedad

La ansiedad o angustia es un estado emocional caracterizado por un temor indefinido que hace que el individuo se sienta alarmado en forma desagradable y presente en una serie de síntomas físicos (cortejo somático). Debemos destacar que la ansiedad es una reacción normal que aparece ante determinadas circunstancias y tiene como función estimular la capacidad de respuesta de las personas ante situaciones amenazantes o de conflictos: dicho de otro modo, prepara al individuo para resolver un problema de una forma más afectiva. Sin embargo, puede convertirse en algo patológico cuando la angustia es desproporcionada al estímulo desencadenante o se produce de forma persistente de tal manera que interfiere con la actividad diaria del individuo limitado su rendimiento, relación social y libertad personal.

Enrique Rojas, define la ansiedad como: *“respuesta del organismo a un estado de tensión, excesiva y permanente que se prolonga más allá de las propias fuerzas que se vienen a manifestar en tres planos, específicos: los cuales son físicos, psicológicos y de conducta”*. (Rojas, 1994:55). La ansiedad es la vivencia de temor ante algo difuso, vago, inconcreto, indefinido que se produce por nada y se difuminan las referencias, por lo tanto es un temor impreciso carente de objeto, está dominado por la perplejidad y la sorpresa, siendo una afección esencialmente afectiva a la que se le añade un estado de activación neuropsicológica de hipervigilancia.

3.2.2. CLASIFICACIÓN DE LOS SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

Para Enrique Rojas, la ansiedad se manifiesta en cinco grupos de síntomas: síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas de conducta, síntomas intelectuales y por último síntomas asertivos. Cada uno de ellos abarca una determinada área, aunque la ansiedad es sí misma contiene siempre mezcla de unos y de otros, los cuales definiremos a continuación (Rojas, E.1996: 72).

3.2.3. Síntomas Físicos

Están producidos por una serie de estructuras cerebrales intermedias, donde se asientan las bases neurofisiológicas de las emociones: el hipotálamo y el sistema nervioso simpático, que produce en la médula suprarrenal grandes cantidades de adrenalina, teniendo manifestaciones como: palpitaciones, opresión precordial, temblores, hipersudoración, sequedad de boca, dificultad respiratoria, etc.

Además de las bases apuntadas en el nivel anatómico, la ansiedad se produce, o está condicionada, por descargas de adrenalina. Los efectos causados por ésta van a ser parecidos a una estimulación directa del sistema nervioso simpático, donde brotan los síntomas físicos.

3.2.4. Síntomas Psicológicos

Los síntomas psicológicos son muy importantes, porque se captan a través del lenguaje verbal, es una vertiente subjetiva, pues la información que obtenemos va a depender directamente de la riqueza psicológica del paciente, de la capacidad de bucear y descubrir sus sentimientos y, más que todo, de su capacidad expresar, referir, relatar lo que se mueve dentro de ellos. Se manifiesta por: inquietud interior, desasosiego, inseguridad, presentimiento de la nada, temor a perder el control, temor a la muerte, temor a la locura, temor al suicidio, etc.

3.2.5. Síntomas de Conducta

Se llama conducta a todo aquello que se puede observar desde fuera en otra persona, no es necesario que la persona converse, lo que le pasa, sino que simplemente se registra al ver su

comportamiento; y esto, tanto en el aspecto general como en el plano comunicativo. Sus indicadores son: estado de alerta, dificultad para la acción, bloqueo afectivo, inquietud motora, trastorno del lenguaje no verbal, etc.

3.2.6. Síntomas Intelectuales

Hacen referencia a un estado subjetivo de tensión que se produce como consecuencia de errores o deficiencias en la acumulación de la información. Se manifiesta por presentar: diversos errores en el procesamiento de la información, expectación generalizada de matiz negativa, pensamientos ilógicos, dificultad para concentrarse, trastorno de la memoria, etc.

3.2.7. Síntomas Asertivos

Se definen como trastornos de las habilidades para un comportamiento personal y social adecuado a cada situación. Se manifiesta por: descenso en las diversas habilidades sociales, bloqueo en las relaciones humanas, no saber decir que no, no saber terminar una conversación difícil, etc.

Desde el punto de vista psicológico, es éste un concepto cada vez más utilizado en psiquiatría. Reúne tres características:

1. Se trata de algo muy relacionado con la personalidad y con la forma en que ésta se muestra y funciona.
2. Conjunto de técnicas de comportamiento orientadas a una mejoría de las propias, relaciones sociales. En una palabra, asertividad = habilidad social. Dicho esto en términos más explícitos:
 - Expresión de emociones positivas y negativas según la circunstancia.
 - Defensa de los derechos más legítimos.
 - Saber pedir favores.
 - Negativa a acceder a peticiones razonables.

- Aprender a decir que no (pero con la sonrisa en los labios).
 - Comportamiento personal y social adecuado a cada momento.
3. Poder expresar ideas, juicios y sentimientos tanto de signo positivo como negativo frente a cualquier persona, situación o circunstancia. Libertad de expresión ideológica y emocional (1996: 73 - 82).

3.2.8. Consecuencias de la Ansiedad

Trastornos por ansiedad repercuten en la actividad psicosocial del individuo limitado su libertad personal. En el trastorno de angustia si no se realiza un diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado, el paciente puede acabar desarrollando un cuadro de agorafobia (crisis de angustia, ansiedad anticipatoria o miedo a padecer nuevas crisis conductas de evitación-agorafobia). Algunos pacientes presentan crisis o sub-crisis durante años, siendo posible que se mantengan en un estado de ansiedad flotante que puede llevar al diagnóstico erróneo de ansiedad generalizada.

Por último si se hacen crónicos pueden aparecer estados de hipocondría y/o desmoralización, depresión, suicidio, y abuso de tranquilizantes o alcohol. Los enfermos con ansiedad generalizada pueden alcanzar una fase crónica en la que persiste la sintomatología de forma atenuada, junto con tristeza, apatía, desinterés, etc., que expresan el agotamiento y rendición del individuo. Los pacientes con trastornos por estrés tienen un mayor riesgo de desarrollar otros trastornos por ansiedad, trastornos del estado de ánimo (depresión) o abuso de sustancias psicoactivas.

3.2.9. Ansiedad y exámenes

Se han elaborado varios modelos teóricos para explicar la relación entre la ansiedad ante los exámenes y la ejecución en los mismos. Desde un modelo conductual se supone una inhibición de conductas académicas bajo una situación de castigo, con los componentes condicionados o emocionales habituales en una situación

De ansiedad. Desde una perspectiva cognitiva se incluyen la existencia de pensamientos negativos, dificultades en la resolución de problemas, déficits atencionales y baja autoestima como causas de esta problemática (Gutiérrez-Calvo, 1984, 1986).

Desde un modelo de aprendizaje social se incluyen como factores los déficits en habilidades de estudio. Habitualmente se encuentran correlaciones negativas entre una elevada ansiedad y un pobre resultado en el examen, pero no supone una relación causal, sino más bien variables mediadoras en las que resulta fundamental las habilidades de estudio del alumno (Yunker, Yunker y Sterner, 1986). También se incluyen las habilidades de afrontamiento de la situación, muy influenciados por las primeras reacciones de los padres a las notas escolares y la evaluación de los demás, junto con las expectativas de auto-eficacia o la motivación de logro para explicar la ansiedad situacional (Wigfield y Eccles, 1989; Jones y Petruzzi, 1995). Se han encontrado diferencias entre sexos, por ejemplo, en los varones un mayor grado de ansiedad relacionada con una imagen negativa de sí mismo y con unos bajos resultados académicos, mientras que en las mujeres esa ansiedad ante la prueba parecía mejorar los resultados en las notas (DiMaria y DiNuovo, 1990). En otros casos las mujeres informan de una mayor severidad de las respuestas de ansiedad que los hombres, pero esa ansiedad no tiene efecto luego sobre los resultados de los exámenes (Sowa y LaFleur, 1986).

3.3. DEPRESIÓN

3.3.1. Definición de Depresión

“Síndrome en el que se interactúan diversas modalidades somáticas, afectivas, conductuales y cognitiva, considerando que las distorsiones cognitivas en el análisis y procesamiento de la información, con la causa principal del desorden a partir del cual se destacan los componentes restantes” (Beck).

“Las depresiones son un grupo heterogéneo de trastornos afectivos que se caracterizan por un estado de ánimo deprimido, disminución del disfrute, apatía y pérdida de interés en el

trabajo, sentimientos de minusvalía, insomnio, anorexia e ideación suicida. A menudo manifiestan ansiedad y síntomas somáticos variados” (Toro y Yepes, 1997, p.131).

La depresión puede manifestarse de esta forma:

- Humor persistente de tristeza, ansiedad, o sentirse “vacío”.
- Pérdida de interés o placer en actividades, incluyendo actividad sexual.
- Inquietud, irritabilidad, o llanto excesivo.
- Sentimientos de culpabilidad, de no tener valor, impotencia, desesperanza, pesimismo.
- Dormir demasiado o muy poco, despertar temprano en la mañana.
- Pérdida de apetito y / o peso o comer demasiado y engordar.
- Disminución de energía, fatiga, sentirse “lento”.
- Pensamientos de muerte o suicidio, o intentos de suicidio.
- Dificultad para concentrarse, recordad cosa, o tomar decisiones.
- Síntomas físicos persistentes que no responden a tratamientos, tal como dolores de cabeza, trastornos digestivos, dolor crónico.

3.3.2. Clasificación de los síntomas de depresión

Beck (1979) citado por Ruiz Sánchez (2000) indica que la depresión presenta una serie de sintomatologías en que tanto el componente afectivo, intelectual, conductual y somático sufren concluyentes cambios a los que se denominarán como trastornos.

3.3.3. Trastornos Afectivos

La afectividad seriamente perpetuada en el síndrome depresivo origina síntomas diversos. El enfermo generalmente inicia su cuadro con un estado de indiferencia hacia situaciones o circunstancias que antes despertaban su interés. Pronto aparecerá la tristeza persistente y relativamente impermeable a influencias exteriores, de tal modo cosas que antes pudieran

hacer estimulado su ánimo, ahora abatido, no son afectivos, quizá más frecuentes que la tristeza es la inseguridad.

El enfermo deprimido presenta casi siempre este síntoma en forma dominante; manifiesta que no tiene confianza en sí mismo y que cuesta mucho trabajo tomar decisiones hecho que deteriora su voluntad y su actividad. El pesimismo que con frecuencia acompaña a la inseguridad, da origen a sentimientos de devaluación personal que las demás de las veces se manifiesta como frases como “soy inútil” “para mí ya no hay vida”, “todo lo hago mal”, etc. Otro síntoma frecuente es el miedo que a veces se presenta en forma precisa; pero el paciente siente tomar pero no puede explicar a que, pudiendo ser todo o nada en especial.

3.3.4. Trastornos Intelectuales

Es frecuente que la sensopercepción se encuentre disminuida, situación que determina que durante el examen del paciente sea necesario repetirle las preguntas dos o tres veces para obtener una respuesta. Muchos deprimidos se quejan de trastornos de memoria sin embargo, en realidad existe dificultad para evocar los recuerdos almacenados, y se manifiesta por el impedimento para presentar un hecho encontrar la palabra precisa en el momento que se desea, lo que constituye una experiencia banal episódica del ser humano normal.

Hay una dimensión de la capacidad de una atención y concentración y esta dismnesia suele presentarse para circunstancias recientes, contemporáneas al episodio depresivo, refiriéndose al hecho la vida cotidiana, insuficientemente expresivo para llamar la atención del sujeto. Las ideas de culpa y de fracaso son elementos frecuentes del cuadro clínico tales como “me he vuelto muy malo” “soy nefasto para los demás”, etc. El pesimismo obsesivo contribuye a torturar más al enfermo, ideas repetitivas lo acongojan con frecuencia: trata de alejar de su mente pensamientos o recuerdos que lo atormentan.

3.3.5. Trastornos Conductuales

Las alteraciones de la afectividad y del intelecto señaladas, dan lugar en el enfermo deprimido a trastornos de conducta, la actividad y la productividad del sujeto disminuyen con frecuencia se encuentran vacilantes, dudoso, perplejo; aun teniendo en mente la conducta por seguir, no puede decidir a llevarlo a cabo.

Los impulsos suicidas son los aspectos más delicados y peligrosos que deben valorarse al inicio del tratamiento se ha observado en algunos pacientes el impulso de ingerir bebidas alcohólicas y fármacos que pueden originar dependencia, posiblemente con el fin de utilizarse efectos desinhibidores para moderar su angustia por lo anterior nos damos cuenta que los síntomas psíquicas del deprimido son muy variados, ya que cada momento se entremezclan elementos afectivos, intelectuales, conductuales.

3.3.6. Trastornos Somáticos

A este cuadro le llama “depresión enmascarada” y en la mayor parte de los casos pasa inadvertido para el facultativo, quienes sin tenerla presente inicia una búsqueda infructuosa de patología orgánica, que puede prolongarse por años. Así mismo, el paciente inicia una preocupación somática que provoca que el paciente vaya de médico en médico en una lucha propensa por recuperar la salud, cuando un estudio sencillo y un tratamiento adecuado podía haber resultado su problema en un tiempo relativamente breve.

Una de estos trastornos es el insomnio, la dificultad para dormir perturba considerablemente al enfermo, pudiendo ser la única pero angustiosa queja por muchos años.

Otro trastorno importante es la pérdida de peso o disminución del apetito síntoma que se presenta en casi todos los cuadros. Por otra parte se presentan trastornos en la sexualidad con debilitamiento o desaparición del deseo sexual. Este es un trastorno fundamental, los fracasos de realización que originan en el hombre la impotencia (falta de erección o eyaculación precoz) no es otra cosa que la libido reducida, que provoca a su vez un

profundo desaliento y un pensamiento obsesivo de minusvalía. En la mujer, la hoja sexual es muy evidente, aunque suele perturbarla menos que al hombre y otros síntomas somáticos que varían entre un caso u otro. (Ruiz Sánchez Juan José 2000).

3.3.7. Causas que pueden originar la depresión universitaria

El cambio de vida, nuevos métodos de evaluación, nuevos horarios y nuevas amistades. Obsesión por la notas, aunque la mayoría se preocupan por el rendimiento académico no se debe exagerar, todos llegan hasta un punto. Cambios en la relaciones sociales, enfrentarte a nueva gente, nuevas personas y hacer nuevas amistades.

Época de exámenes, esta época puede ser decisiva para muchos, pero si haces buen repaso durante clases, tal vez durante exámenes no estarás expuesto a la depresión. Preocupaciones por el futuro profesional, el último año de la universidad puede ser el más fuerte por la incertidumbre de si tendrás un trabajo al graduarte.

3.3.8. Síntomas de la depresión universitaria

Falta de motivación, irritabilidad, cansancio permanente, dificultad para concentrarte cambios en el apetito, distanciamiento en grupos de amigos. Hay muchas universidades que ofrecen servicios de tratamiento psicológico para los estudiantes que pasen por este trance, así que si sientes uno de estos síntomas no dejes de acudir a un especialista, y así poder disfrutar al máximo tus años de universidad.

3.4. HISTORIA DE ESTRÉS

El concepto de estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas

comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien lo denominó el “síndrome de estar enfermo”.

Pasqualini (1990:263), menciona que desde 1935, Hans Selye, (considerado padre del estrés) introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química. En ese entonces consideraba que el estrés reflejaba una respuesta a un deterioro del propio organismo. Más adelante se dio cuenta que el estrés también podía ser probado por demandas de carácter social y amenazas del entorno individual que requieren capacidad de adaptación.

De esta forma comenzó un interés en el estudio y la investigación del estrés en diversas disciplinas, encontrando nuevas explicaciones a las causas del estrés, tales como la emoción u la cognición, desarrollando numerosas contribuciones a la ciencia.

Es a partir de Selye que otros grandes científicos se interesaron en llegar en una comprensión mucho más profunda y científica para lograr beneficiar a las personas con este nuevo conocimiento.

3.4.1. Estrés

El término estrés según Melgosa (2006:19), “adapto al castellano de la voz inglesa stress, esta palabra apareció en el inglés medioeval en la forma de destresse”.

También dicho término “stress” es anterior a su uso científico y sistemático. En el siglo XIV se utilizaba para expresar dureza, tensión, adversidad o aflicción.

La vida de los estudiantes no se desarrolla en un estado de completo equilibrio, ya que el ambiente exige al organismo respuestas que van por encima de sus capacidades adaptativas. Estas exigencias del medio demandan a los individuos respuestas a nivel de actividad

superior al que desarrollan normalmente, que solo puede ser dada en un estado de actividad generando el denominado estrés.

Cabe destacar, que no todas las personas reaccionan de la misma forma ante una situación de estrés, ya que mientras para unas personas ciertas experiencias resultan agotadoras, difíciles y con un fuerte efecto negativo sobre el organismo; para otras estas vivencias suelen ser ligeramente alteradoras y no ocasionan daños en el sistema nervioso, ni en ninguna parte del organismo lo que resulta inevitable enfrentarse a situaciones estresantes a lo largo de la vida, y aún más en la mayoría de los contextos laborales actuales, donde existen variedad de factores que pudieran afectar la salud de las personas.

3.4.2. Fases del Estrés

“Aun cuando la voz de alarma prepare al organismo para una mejor resistencia, si esta se prolonga, la persona acaba en el terrible e improductiva fase de agotamiento, cuando a un motor le falta presión de un bajo rendimiento. Pero si la presión es excesiva, al final puede llegar a explotar y dejar de funcionar por ejemplo” (Melgosa, 2006:22).

El estrés no sobreviene de una forma repentina atrapando a la gente tomándolos por sorpresa de forma desprevenida. Afortunadamente, el ser humano está dotado de la capacidad para detener las señales que indican peligro. Desde el momento en que el estrés hace su aparición hasta que alcanza su máximo efecto pasa por tres etapas.

- ✓ *Fase de alarma:* Es el aviso de un agente estresante. Son las reacciones fisiológicas que aparecen primero para advertir al propio afectado y el mismo se ponga en guardia de algo percibido, por ejemplo exceso de trabajo o que tenga dificultades para salir de una situación difícil o complicada, esta sobrecarga de actividades el sujeto puede o es capaz de resolverla satisfactoriamente; cuando la verdadera señal de estrés no llegue a materializarse. Se podría decir que el sujeto toma conciencia de estrés existente solo cuando la barrera estresante lo supera, y este se da cuenta de que sus fuerzas no dan para más, situándose en la fase de alarma. Lo eventos que

podrían producir esta alarma son: De naturaleza única: una sola fuente de estrés, o de naturaleza polimorfa: varias situaciones que producen estrés.

- ✓ *Fase de resistencia:* es cuando la persona entra en la fase de resistencia. Es cuando el sujeto intenta sacar adelante todo el trabajo atrasado; pero el día solo cuenta con veinticuatro horas y también su capacidad tiene un límite, es cuando empieza a darse cuenta de que no alcanzaría a resolver todo el trabajo, frustrándose y perdiendo mucha energía y su rendimiento menor. Busca la manera de hacer algo, pero no encuentra la manera, entrando en un círculo vicioso, porque su deseo de hacer el trabajo le da ánimo para afrontarlo; pero desde un punto de vista realista, materialmente no es posible hacer tanto sobre todo acuerdo la situación va acompañada de ansiedad. Por un posible fracaso.

- ✓ *Frase de agotamiento:* Es la etapa terminal de estrés. Se caracteriza por la fatiga la ansiedad y la depresión que puedan aparecer por separado o simultáneamente.

En el caso del sujeto estresado, la fatiga incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno. Habitualmente va acompañado de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira. *En cuanto a la ansiedad “el sujeto la vive frente a una multitud de situaciones; no solo entre la causa estresante, sino también ante experiencias que normalmente no le producirían ansiedad”* (Melgosa, 2006:23).

En lo que se refiere a la depresión: El sujeto al llegar a esta fase de agotamiento, se encuentra en una situación físico y psicológico muy deteriorada, trabajaría más horas de lo debido y sin producir casi nada llegando a casa y ser incapaz de descansar tardando horas en conciliar el sueño, al día siguiente se despertaría muy temprano, para pensar solo en la cantidad de trabajo y preocupaciones que lo esperan en el trabajo.

3.4.3. Teoría de los sucesos vitales como estímulo

Latorre (1994: 107), menciona que la teoría de los acontecimientos estresantes y la aparición de síntomas y enfermedades.

Oblitas (2004:92), indica que de acuerdo con el autor dos siquiátras fueron los responsables de esta teoría, Holmes y Rahe, los cuales observaron los acontecimientos vitales que habían procedido a la enfermedad en pacientes hospitalizados. En esta investigación las evidencias significativas de que los cambios ocurridos en la vida de las personas incrementaron la posibilidad de contraer la enfermedad al cabo de dos años. A por ejemplo, situaciones como enviudar o ser despedido del trabajo podrían activar las hormonas y la filosofía del estrés, lo sorprendente fue que algunos acontecimientos no actuaban en forma negativa, por el contrario, el casarse y tener hijos o una promoción de trabajo emergían como positivo. Sin, embargo, aun estos acontecimientos felices fueron estresantes, es decir, que requerían un ajuste para el cambio, qué muchos no supieron manejar de forma adecuada.

Holmes y Rahe (1967:213), explican que *“se refiere a escenarios que provocan malestar y alteran o pueden alterar el organismo. El estrés como estímulo es cualquier circunstancia que de forma inusual o extraordinaria exige el individuo un cambio en su modo de vida habitual”* en síntesis, estrés entendido como estímulo o situación que provoca un proceso de adaptación en el individuo. Desde este marco, existirían distintos tipos de estímulos estresores:

- ✓ *Los acontecimientos vitales: catastróficos, incontrolables, impredecibles, como (muerte de un ser querido, separación, enfermedad o accidentes, despido, ser padre, oposiciones o exámenes importantes, etc.). Se trata de situaciones de origen externo al propio individuo y no se atiende a la interpretación o valoración subjetiva que puede hacer el sujeto de las mismas. Serian situaciones extraordinarias y traumáticas o sucesos vitales importantes, que en el mismo producirían cambios fundamentales en la vida de una persona y exigirían un reajuste.*

- ✓ *Los acontecimientos vitales menores o pequeños:* contra tiempos que pueden surgir cada día (en la familia, en el trabajo, relaciones sociales, etc.) como estímulos estresores. Aunque se trata de circunstancias menos dramáticas estos estresores cotidianos tiene también una gran incidencia en el estado de la salud de las personas.

- ✓ *Los estímulos permanentes:* constituyen estresores que permanecen estables en el medio ambiente. Pueden tener una menor intensidad pero generalmente son de mayor duración, el ruido, hacinamiento, contaminación, etc.

3.4.4. Causas del estrés

Las causas del estrés son diversas ya que una situación potencialmente estresante es percibida de forma distinta por cada individuo. Sean establecido diferentes factores de riesgos psicosocial que pueden conllevar como consecuencia el estrés en los estudiantes, por lo que entendemos aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación de actividades extracurriculares y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o salud física, psíquica y social del estudiante, como al desarrollo de su desempeño académico. Se relacionan directamente con el tipo de organización, las condiciones del entorno de actividades, el contenido y desempeño de la tarea y las relaciones interpersonales.

Los eventos externos como generadores de estrés no necesariamente deben ser muy notorios o intensos, si no que pueden acumularse en sus efectos hasta que se llega al límite. La manera en que pensamos e interpretamos acerca de lo que nos ocurre afecta a nuestra perspectiva lo que genera una reacción negativa del estrés, más que el evento o situación a lo que nos enfrentamos.

3.4.5. Consecuencias del estrés

Las consecuencias negativas del estrés son múltiples, pero a grandes rasgos, cabe señalar su influencia negativa sobre la salud, así como sobre el deterioro cognitivo y el rendimiento.

El estrés modifica los hábitos relacionados con la salud, de manera que con las prisas, la falta de tiempo, la tensión, etc., aumentan las conductas no saludables, tales como fumar, beber o comer en exceso, y se reducen las conductas saludables, como hacer ejercicio físico, guardar una dieta, dormir suficientemente, conductas preventivas de higiene, etc. Estos cambios de hábitos pueden afectar negativamente a la salud por su puesto, pueden desarrollarse una seria de adicciones, con consecuencias muy negativas para el individuo en las principales áreas de su vida. Como son la familia, las relaciones sociales, el trabajo y la salud.

En dependencia del incremento de factores que estén provocando la aparición de estrés y el nivel de incidencia que tenga sobre el individuo así será el grado de estrés que pueda tener el sujeto. En investigaciones revisadas autores refieren que sean establecido tres grados de niveles para delimitar en que cuantía se manifiesta el estrés en las personas que han sido el nivel bajo, el nivel medio y el nivel alto. A continuación pasaremos a describir cada nivel y conocer así cómo se comporta el nivel en cada caso.

- ✓ *Nivel bajo:* en este nivel no se advierten signos de estrés, el individuo no presenta síntomas y en caso de presentar alguno no lo relaciona con la supuesta aparición de estrés. Aquí el trabajador goza de una situación relajada, ajena de cualquier preocupación que perturbe su tranquilidad, esto puede deberse a que experimente bienestar o que la actividad que desarrolle que este por muy debajo de sus capacidades lo que no lo hace sentirse presionado en la actividad que realiza.

- ✓ *Nivel medio:* comienzan a aparecer algunos síntomas provocando algo de malestar que le avisan que hay que estar alerta en caso de que ocurra un desequilibrio. Pero la situación oscila generalmente entre estados de tensión y momentos de relajación, a veces es necesaria cierta tensión que se convierta en empuje para el logro de algunas metas. La mayoría de las personas en las instituciones se encuentran en este nivel. Cuidar sobre no pasar estos límites.

- ✓ *Nivel alto:* aquí la situación se toma más violenta. En el individuo comienzan a manifestarse una serie de síntomas de estrés negativo que pueden ser tan simples como cefaleas, palpitaciones, dolores abdominales para llegar hasta la fatiga, ansiedad, depresión entre otros que afectan su salud y por ende bajo su rendimiento y productividad en la organización. Resulta clave conocer que es lo que realmente le está afectando para erradicar a tiempo esa situación y que alcance otras dimensiones que pueden afectar seriamente la salud.

Con esta clasificación de los niveles de estrés los sujetos podrán conocer en qué grado están, lo que le favorecerán a la hora de hacer un análisis sobre la situación en la que se encuentra, lo que le permitirá desarrollar alternativas de ajuste para la resolución de los eventos estresantes.

3.4.6. Estrés en estudiantes universitarios

La presencia del estrés en estudiantes de todos los niveles y edades es una realidad que acontece en las instituciones académicas. Se podría pensar que el cambio de la secundaria a la universidad es un hecho que se compone por grandes, diversos y nuevas demandas para los estudiantes que luchan por ser los mejores y destacarse por sobre el resto. Esta autoexigencia en ocasiones termina siendo un factor contrario a la salud, lo que puede desencadenar el ya conocido estrés.

Es muy común ver a los estudiantes afectados por este tipo de trastorno en periodos de exámenes y pruebas. Aparece sobre todo por un sentido de competencia del alumno, ya que

en el colegio eran muy destacados y al llegar a la universidad se encuentran con compañeros que son tan buenos como ellos. Se entiende que no son la excepción y hay gente tan capaz como ellos, esto produce una depresión lo que desencadena en un alto nivel de estrés.

Fisher (1987:39), considera que la entrada a la universidad (con los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término potencial generador con otros factores del fracaso académico universitario.

Por lo que hoy en día el estrés en los estudiantes universitarios se presenta indiscriminadamente en todos los cursos, provocando que surjan de este fenómeno diversas investigaciones, mencionadas por Camey y MeColl (2005: 308). Tales como los estudios de desarrollo de habilidades y competencias para resolver los problemas cotidianos (D Zurilla y Sheedy, 1991,841-846), o estudios sobre las relaciones positivas con los compañeros o docentes y el afrontamiento eficaz de las transiciones de la vida. Investigaciones se encontraron en la vida universitaria, varias de ellas no han querido dejar afuera otros factores como el papel que la carga de trabajo, recursos económicos, problemas familiares, etc. que tienen sobre la salud y física de los estudiantes.

El estrés académico es un fenómeno de elevada frecuencia en la muestra estudiada, con un predominio en el sexo femenino y masculino. Su carácter de proceso multidimensional y complejo abarca la presencia de manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo-afectivas, las cuales se asocian, moderadamente, a variables como los resultados académicos, la edad y el sexo del estudiante. Estas últimas manifestaciones son las de mayor incidencia y niveles de expresión, siendo una característica propia del proceso de estrés académico.

Los principales estresores detectados corresponden al área de gestión del proceso docente, siendo la organización docente (cronograma), el currículo y el proceso docente (evaluación

del aprendizaje, modelo pedagógico, métodos y técnicas) unidades estratégicas básicas a ser consideradas.

IV.METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Tipificación de la Investigación

La presente investigación se enmarca dentro del área de la **psicología clínica**, ya que pretende investigar los niveles de ansiedad, depresión y estrés, que se encarga de la investigación de todos los factores, evaluación, diagnóstico, tratamiento y prevención, que afectan a la conducta en general.

El alcance del presente trabajo de investigación es de tipo **exploratorio**/diagnóstico, esto debido a que no se cuenta con investigaciones en el ámbito nacional ni regional.

La presente investigación es también de **tipo descriptivo**; debido a que se mide de manera separada los valores de las diferentes variables que se presentan como ser ansiedad, depresión y estrés en estudiantes de carrera de psicología de Séptimo y Noveno Semestre.

La investigación también es de tipo **cuantitativo y cualitativo**, lo cualitativo trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su sistema de relaciones, su estructura dinámica; mientras que lo cuantitativo es la medición y tratamiento estadístico de las variables en estudio de ansiedad, depresión y estrés, esta investigación será procesada en datos estadísticos y no se presentan como promedios, sino de manera individual dentro de las categorías cualitativas.

4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

4.2.1. Población

La población o universo está referido a cualquier conjunto de elementos de los cuales se pretende conocer sus niveles de ansiedad, depresión y estrés para luego generalizarlos. La población del presente estudio está compuesta por 122 estudiantes pertenecientes a Séptimo y Noveno Semestre de la carrera de psicología, estos fueron elegidos de manera al azar considerando que cada estudiante tiene la misma oportunidad de ser elegido.

POBLACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

EDAD	SEXO		SEMESTRE	N° DE ESTUDIANTES
	M	F		
De 22 a 25 años	8	22	Séptimo	30
De 26 a 30 años	9	22	Noveno	31
TOTAL	17	44	Sep-Nov	61

4.2.2. Muestra

Para realizar la muestra se seleccionó la fórmula para la determinación del tamaño por proporción con el nivel de confianza del 50% es decir que se trabajó con un total de 61 estudiantes para que de esta manera sea representativa a la población estudiada.

4.3. MÉTODOS TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

A continuación se presentan los métodos, técnicas e instrumentos que se utilizaron en la presente investigación:

4.3.1. MÉTODOS

- **Método teórico:** Se utilizó principalmente en la construcción del análisis, síntesis e interpretación de los datos, aunque está presente en todos los momentos de la investigación.
- **Método empírico:** Emiten la intervención, el registro de medición, el análisis e interpretación de los datos obtenidos. Es un modelo de investigación científica, que se basa en la lógica empírica y que junto al método fenomenológico es el más usado en el campo de las ciencias sociales y en las ciencias descriptivas.
- **Método estadístico:** Se utiliza para realizar el análisis de los datos obtenidos al utilizar los distintos instrumentos.

4.3.2. TÉCNICAS

- **Cuestionarios:** El cuestionario es un documento formado por un conjunto de preguntas que deben estar redactadas de forma coherente y organizada, secuenciada y estructurada de acuerdo con una determinada planificación, con el fin que sus respuestas nos puedan ofrecer toda la información que sea precisa; ya que cada una de dichas preguntas tiene un objetivo específico que nos lleve a alcanzar nuestro objetivo general al aplicar el cuestionario (encuesta, formulario, test).
- **Inventario.-** Son métodos cuantitativos y cualitativos de investigación; ej. El Inventario de Depresión de Beck (BDI, BDI-II).

4.4. INSTRUMENTOS

Se utilizaron en este estudio los instrumentos procediendo a la explicación de cada uno de ellos, donde se incluye el nombre del test, el número de preguntas, aplicados, el tiempo aproximado de ejecución del mismo y la forma de calificación.

- **Cuestionario de Ansiedad de Enrique Rojas.-** El Cuestionario de Ansiedad de Rojas es un instrumento que se ha diseñado como fin último el de medir el nivel de ansiedad en sujetos de 12 años en adelante. Consta de 100 preguntas divididos en 5 áreas como ser síntomas: físicos, psíquicos, intelectuales, conductuales y asertivos. De la aplicación, se le entrega al sujeto un cuadernillo con las preguntas respectivas y una hoja de respuestas donde el sujeto tiene que elegir entre las opciones de Si y No, en caso de elegir sí, en ese mismo ítem tiene que elegir la intensidad del síntoma presentado que se valora de 1 a 4 (donde 1 es ligero, 2 mediana intensidad, 3 intenso y 4 muy intenso); en cambio sí responde a no se pasa al siguiente ítem. El cuestionario tarda aproximadamente entre 30 a 45 min. Lo que ayuda a dar respuesta al quinto objetivo de investigación.

- **Inventario de Depresión de Beck.-** Fue creado en 1961 por Beck y que él mismo hizo la adaptación en español (2006) para Latinoamérica. El Inventario de Depresión de Beck-Segunda Edición (BDI-II) es un instrumento de auto informe, compuesto por 21 ítems cuya finalidad es medir la severidad de la depresión en adultos y adolescentes a partir de los 13 años.

Las afirmaciones constan con cuatro opciones de respuesta, entre las cuales el sujeto tiene que elegir.

No tiene tiempo límite de aplicación, pero generalmente toma de 25 a 30 Moderada, de 30 o más Depresión Grave. Instrumento que proporciona respuesta a los últimos 4 objetivos planteados.

De la aplicación el BDI-II casi no presenta dificultades en su administración y es fácil de utilizar. El lugar donde se administra el test debe estar bien iluminado para permitir la lectura, y además debe ser un entorno lo suficientemente tranquilo a fin de facilitar una concentración adecuada. En general, para completar el BDI-II se requieren entre 5 y 10 minutos. Lo que da como resultado el nivel de depresión, que en el conocimiento de este trabajo da respuesta al sexto objetivo.

Las instrucciones para el BDI-II son: Este cuestionario consta de 21 grupos de enunciados. Por favor, lea cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo cómo se ha sentido las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (Cambios en los Hábitos de Sueño) y el ítem 18 (Cambios en el Apetito).

- **Escala de estrés de Holmes y Rahe:”para medir el estrés en jóvenes y adolescentes”.** En 1967, Holmes y Rahe inventaron una escala de estimación del

reajuste social a través de la cual median el estrés. Fue adaptada a la población de estudiantes, siendo modificada y aprobada por el psicólogo clínico del “Centro de Salud Mental Moisés Heresi”, Doctor Ernesto Cazorla. La escala consta de 49 acontecimientos o sucesos vitales acaecidos en el último año previo al momento de su administración. De tal manera que relaciona la acumulación de los cambios de vida que totaliza el estrés.

Valoración: se multiplica su puntuación (importancia personal) por el valor del suceso estresante, luego se suman todos los resultados. De acuerdo a los puntajes obtenidos se presenta los siguientes niveles de estrés, aplicando estas conclusiones.

- **Estrés bajo:** menos de 150 puntos implica haber soportado poco estrés.
- **Estrés medio:** entre 151 y 299, el nivel de estrés es similar a la media de las personas.
- **Estrés alto:** a partir de 300, alto nivel de estrés.

Esta escala se ha cuantificado mediante juicios sobre la magnitud del reajuste necesario ante eventos vitales como familiares, sociales y laborales.

Los eventos vitales incluyen sucesos tanto aparentemente positivos, como negativos o neutros por ejemplo, la obtención de un premio sobresaliente, la muerte de un ser querido o un cambio de casa. El promedio de los puntajes se considera de la siguiente manera:

0 = Sin importancia 1 = Poca importancia 2 = Mediana importancia 3 = Bastante importancia 4 = Mucha importancia

4.5. PROCEDIMIENTO

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación, se seguirá el siguiente procedimiento:

- **Fase I:** Esta fase consistió en la exploración bibliográfica relacionada con la búsqueda y obtención de la bibliografía referida a la investigación con el fin de recabar información acerca de la investigación que nos ayudó a fundamentar el trabajo.
- **Fase II:** Prueba piloto. En esta fase se hizo la aplicación de los instrumentos a una muestra piloto, que tuvo por objeto verificar que los mismos al aplicarlos sean entendibles por los sujetos objeto de estudio. En ella se obtuvieron resultados favorables, que permitieron su aplicación en el mes de junio.
- **Fase III:** Selección de los instrumentos. Se procedió a la preparación de los instrumentos para su posterior aplicación. Al finalizar la prueba piloto no se realizaron modificaciones de ningún tipo.
- **Fase IV:** Selección de la muestra de estudio. Se procedió a la selección de cada una de las muestras objeto de estudio.
- **Fase V:** Recojo de información. Para el recojo de la información se procedió a la aplicación de cada uno de los instrumentos seleccionados entre los cuales se tiene Cuestionario de Ansiedad de Enrique Rojas, el cual brinda información de los síntomas que presentan los estudiantes, Inventario de Depresión de Beck y la escala de Escala de estrés de Holmes y Rahe: “para medir el estrés en jóvenes y adolescentes” y el cuestionario que tiene por objeto poder recabar toda la información que da respuesta a las respectivas hipótesis de trabajo.
- **Fase VI:** Procesamiento de los datos. Una vez obtenido los resultados se procedió a la sistematización de la información a través de la tabulación en el Programa SPSS 19.0 para Windows. Lo que ayudó a poder generar las de tablas de salida de los resultados que posteriormente serán interpretados en base a los objetivos

trazados en el Diseño Teórico lo que contribuyó a poder aceptar o rechazar las hipótesis de trabajo de esta investigación.

- **Fase VII:** Se procedió a la redacción y presentación del informe final.

V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados a los que se ha llegado mediante la aplicación, corrección e interpretación de los instrumentos, el cuestionario de Ansiedad de Rojas para valorar la ansiedad, el nivel de depresión de Beck y la Escala de estrés de Holmes y Rahe: “para medir el estrés en jóvenes y adolescentes”. A través de los cuales se pretende. Determinar el nivel de ansiedad, depresión y estrés en el periodo de exámenes que presentan los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija”.

Los datos fueron organizados en una serie de cuadros en los que se reflejan los valores numéricos y porcentajes de cada una de las dimensiones de las variables, derivando de ello un análisis cuantitativo y cualitativo.

El orden de la interpretación de los cuadros y análisis, estará conforme al de los objetivos que han sido planteados al inicio de la investigación.

5.1. PRIMER OBJETIVO ESPECÍFICO:

Determinar el nivel de ansiedad en el periodo de exámenes que presentan los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija.

Para este objetivo específico se aplicó a la población de estudio el cuestionario para valorar la ansiedad, que indaga acerca de la ansiedad que presentan los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología.

De este modo, se presenta el cuadro con el gráfico que detalla la ansiedad de los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología.

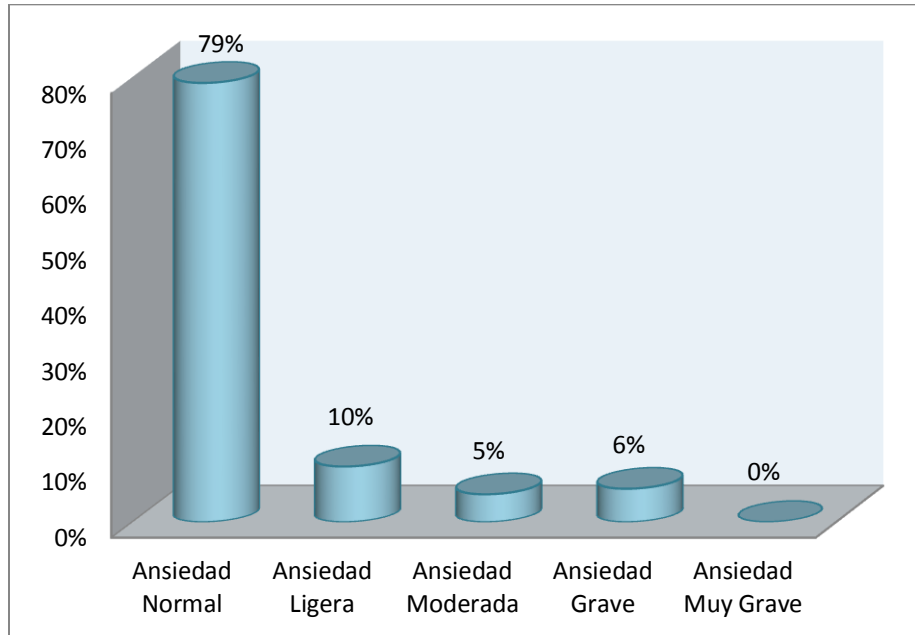
CUADRO N°1
NIVEL DE ANSIEDAD DE LOS ESTUDIANTES

NIVELES DE ANSIEDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ansiedad Normal	48	79%
Ansiedad Ligera	6	10%
Ansiedad Moderada	3	5%
Ansiedad Grave	4	6%
Ansiedad Muy Grave	0	0%
Total	61	100%

Fuente: Cuestionario de Ansiedad de Rojas

Elaboración: Propia

GRAFICA N° 1



Por ansiedad se entenderá “*como respuesta del organismo a un estado de tensión, excesiva y permanente que se prolonga más allá de las propias fuerzas que se vienen a manifestar en tres planos, específicos: los cuales son físicos, psicológicos y de conducta*” (Rojas, 1994:55).

De acuerdo a los resultados obtenidos, un 79% de los estudiantes de séptimo y noveno semestre presentan un nivel de *ansiedad normal*, lo que hace referencia a que no presentan ninguno de los síntomas descritos, porque no sienten fatiga física, debido a que la mayoría de las funciones que realizan los estudiantes de la carrera de psicología son prácticas y les permite recabar más información. Por lo cual se sienten tranquilos al tener un buen rendimiento en los exámenes.

El 10% de los estudiantes presentan *ansiedad ligera*, lo que indica que estos estudiantes en el periodo de exámenes vive bajo presiones, es obvio que los ocasiona algo de preocupaciones y miedo sin poder evitar sentirse ansiosos, muchas veces no presentan la seguridad necesaria para demostrar un buen desempeño en los exámenes.

Observando los resultados obtenidos un 6%, de los estudiantes presentan *ansiedad grave*, afirmando que la presión en las actividades propias de los estudiantes contribuye a una importante fuente de ansiedad en ellos y pueden influir sobre su bienestar físico y psicológico.

CUADRO N°2
NIVELES DE ANSIEDAD POR SÍNTOMAS

Intensidad	Síntomas Físicos		Síntomas Psíquicos		Síntomas Conductuales		Síntomas Intelectuales		Síntomas Asertivos	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Normal	24	39%	22	36%	22	36%	20	33%	12	20%
Ligera	12	20%	6	10%	7	11%	10	16%	8	13%
Moderada	13	22%	18	29%	13	22%	7	11%	13	22%
Grave	8	13%	10	17%	8	13%	21	34%	18	27%
Muy Grave	4	6%	5	8%	11	15%	3	5%	10	18%
Total	61	100%	61	100%	61	100%	61	100%	61	100%

Fuente: Cuestionario de Ansiedad de Rojas

Elaboración: Propia

En este apartado se reflejan los datos de las personas consideradas según el “Cuestionario de ansiedad de Rojas”, los mismos que son tratados desde el modelo dimensional física, psíquica, conductual, intelectual y asertiva.

El 39% de los estudiantes manifiestan *síntomas físicos*, en un nivel de *ansiedad normal*, lo que hace referencia a que no existe fatiga física, como ser temblores en las extremidades es decir que los estudiantes durante el periodo de exámenes saben controlar sus síntomas a la hora de dar su examen, ni les suda las manos, no tienen palpitaciones rápidas, no tienen dificultad respiratoria.

Un 20% de los estudiantes presentan también un nivel de *ansiedad ligera*, por lo que no existe la presencia de estos *síntomas psíquicos*, por el hecho, que de alguna manera se sienten tranquilos al tener un excelente examen al no tener inquietud interior, inseguridad, no existe temor a perder el control, no les cuesta tomar una decisión.

En este aspecto el 29% de los estudiantes se encuentran en un nivel de *ansiedad moderada* con presencia de *síntomas conductuales*, lo que indica que hay indicios de ansiedad que pueden deberse a una situación de conflicto interior: es decir, que los estudiantes durante el periodo de exámenes no pueden manejar; o sea, se les dificulta realizar sus actividades habituales para la acción, bloqueos afectivos e inquietud motora.

De acuerdo con los *síntomas intelectuales* un 34% de los estudiantes indican que presentan *ansiedad grave*, ya que presentan los siguientes síntomas, dificultad para pensar con claridad, dificultad en lograr una adecuada concentración en los exámenes, falla la memoria, le cuesta pensar, y en algunos casos hasta bloqueo mental.

Un 18% de los estudiantes manifiestan *síntomas asertivos*, situándose en una *ansiedad muy grave* ya que manifiestan sentir las siguientes sintomatologías: por lo cual indican que tienen dificultad para mostrar desacuerdo, no saber que decir ante ciertas personas, no saber iniciar una conversación. Puesto que los estudiantes de este tipo de trastornos de ansiedad pueden preocuparse en realizar o no hacerlo su examen.

5.2. SEGUNDO OBJETIVO ESPECÍFICO:

Identificar el nivel de depresión en el periodo de exámenes que presentan los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija.

Para este objetivo específico se aplicó a la población de estudio el inventario de Beck, que indaga acerca de la depresión que presentan los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología.

De este modo, se presenta el cuadro con el gráfico que detalla la depresión de los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología.

CUADRO N°3
NIVEL DE DEPRESION DE LOS ESTUDIANTES

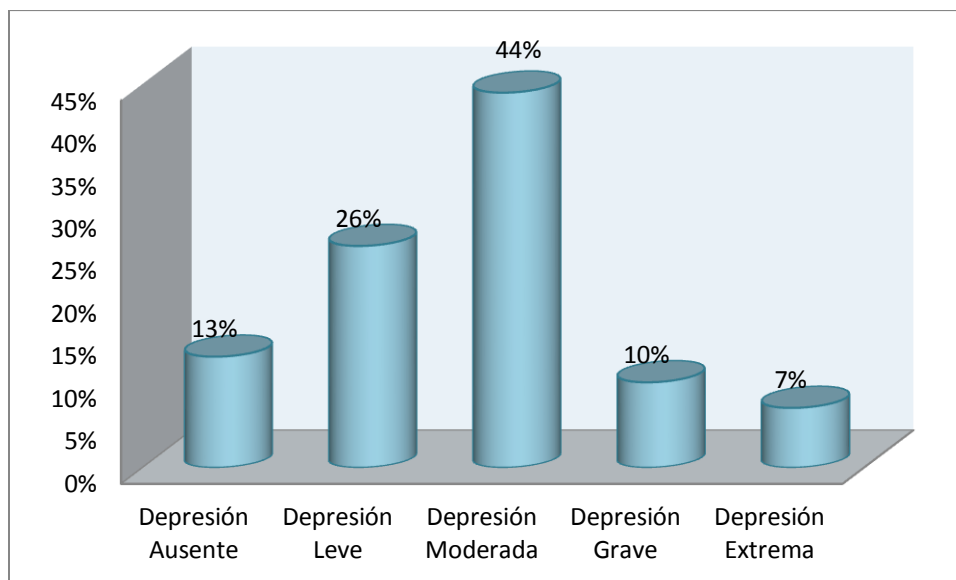
NIVELES DE DEPRESION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Depresión Ausente	8	13%
Depresión Leve	16	26%
Depresión Moderada	27	44%
Depresión Grave	6	10%
Depresión Extrema	4	7%
Total	61	100%

Fuente:

inventario de Beck

Elaboración: Propia

GRAFICA N°2



Se considera la depresión como un “*Síndrome en el que interactúan diversas modalidades somáticas, afectivas, conductuales y cognitiva, considerando que las distorsiones cognitivas en el análisis y procesamiento de la información, con la causa principal del desorden a partir del cual se destacan los componentes restantes*” (Beck, 2006).

De acuerdo a los resultados obtenidos, un 44% de la población de estudio, se evidencia que presentan una *depresión moderada*, lo que indica que los estudiantes, presentan muchos de los síntomas, como ser: dolores de cabeza, falta de energía, pérdida de interés en las cosas que antes disfrutaban, lo cual les impide realizar exitosamente las actividades de la vida universitaria, tanto laboral como social.

Un 26% de los estudiantes se evidencia que presentan una *depresión leve*, lo que significa que los estudiantes, se sienten tristes por el rendimiento de sus exámenes, viven en un

estado de sufrimiento interior con pensamientos negativos en la mente hacia su persona y hacia otras personas, sienten que han fracasado, sufren alguna forma de presión e inestabilidad afectivo –emocional que no puede ser manejada de manera correcta y que es lo mismo, produce en estas personas ese alto nivel depresivo, que puede acarrear ciertas situaciones conflictivas o dificultosas con las otras personas que se encuentran alrededor, ya sea en la universidad, la familia o en entornos sociales.

Observando los resultados obtenidos un 13%, de la población de estudio, presentan una *depresión ausente*, lo que indica que no presentan depresión, esto significa que los estudiantes manifiestan no sentir ningún cuadro depresivo, muestran un estado de ánimo equilibrado, ausencia de cansancio, pesimismo, tristeza, desmoralización, decaimiento o debilidad, pérdida de peso ni alteraciones de sueño.

Estos estudiantes pueden desarrollar sus exámenes de la mejor manera, ya que la exigencia a la cual están sometidos, no genera en ellos algún malestar o problema interior.

5.3. TERCER OBJETIVO ESPECÍFICO:

Determinar el nivel de estrés en el periodo de exámenes en los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija.

Para este objetivo específico se aplicó a la población de estudio la Escala de estrés de Holmes y Rahe: “para medir el estrés en jóvenes y adolescentes” que presentan los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología.

De este modo, se presenta el cuadro con el gráfico que detalla el estrés de los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología.

CUADRO N°4

NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES

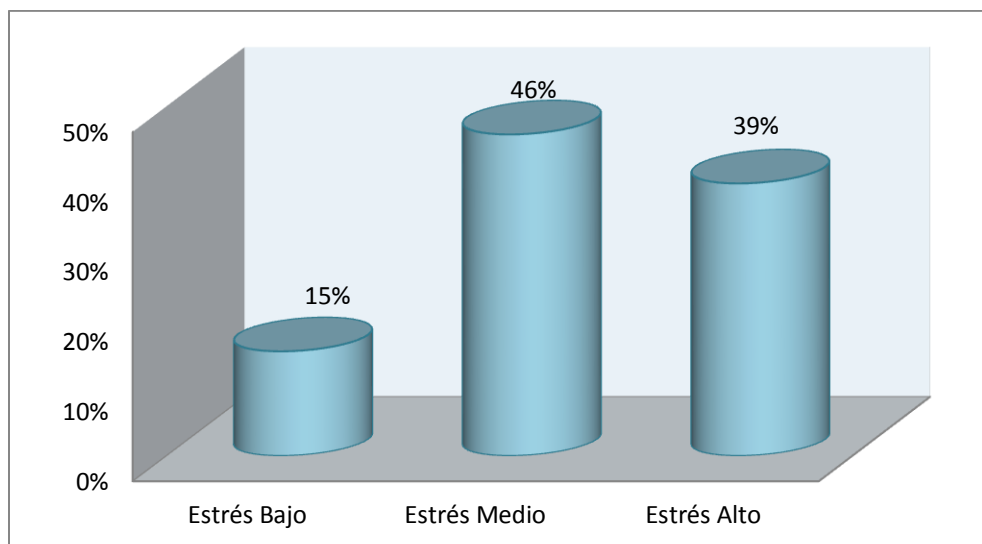
NIVELES DE ESTRÉS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Estrés Bajo	9	15%
Estrés Medio	28	46%
Estrés Alto	24	39%
Total	61	100%

Fuente:
Escala
de
estrés

/
de Holmes y Rahe

Elaboración: Propia

GRAFICA N°3



Del total de la muestra estudiada el 46% presentan *niveles de estrés medio*, como contratiempos que pueden surgir cada día en los estudiantes, en el estudio, las relaciones sociales. Estos estresores cotidianos tienen también una gran incidencia, es así que estos estudiantes comienzan a sentir algunos síntomas provocándoles algo de malestar que les avisan que hay que estar alerta de que ocurra un desequilibrio.

El 39%, de los estudiantes que presentan *niveles altos de estrés*, es aquí donde los estudiantes comienzan a manifestar una serie de síntomas como palpitaciones, dolores abdominales, hasta llegar a la fatiga, como la ansiedad y la depresión entre otros que afectan a su salud. Por el hecho quizá de pasar por aquellos acontecimientos o sucesos que comúnmente atraviesan, como ser roces en el hogar, enfermedad o muerte de algún ser querido, problemas con la pareja o novio(a) o simplemente por la actividad de preparar su trabajo final (tesis).

Por último se ve que el 15% de los estudiantes presentan niveles bajos de estrés, es decir: “haber soportado poco estrés” (Holmes y Rahe) es cuando los individuos, en nuestro caso los estudiantes, no presentan síntomas, es cuando gozan de una situación relajada ajena de cualquier preocupación, esto puede deberse a que experimentan bienestar o a que la actividad que desarrollan este muy por debajo de sus capacidades lo que no los hace sentir presionados en la actividad que realizan. Es probable que los estudiantes con este nivel bajo de estrés sean aquellos estudiantes que saben afrontar la actividad y el estrés.

5.4. ANÁLISIS DE LAS HIPÓTESIS

Al iniciar el presente estudio se plantearon las siguientes hipótesis:

Primera Hipótesis: *“Los estudiantes de Séptimo y Noveno Semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho en el periodo de exámenes presentan un nivel de ansiedad moderada”.*

De acuerdo a los datos obtenidos y presentados en el cuadro N°2 del presente documento se **RECHAZA**, la hipótesis debido a que los síntomas de ansiedad en los estudiantes de la Carrera de Psicología presenta un nivel de ansiedad moderada (79%), por lo que el nivel establecido en la hipótesis concuerda con los datos obtenidos.

Segunda Hipótesis: *“Los estudiantes de Séptimo y Noveno Semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho en el periodo de exámenes presentan un nivel de depresión moderada”.*

De acuerdo a los resultados que se obtuvieron y están expresados en el cuadro N° 3 del documento, los estudiantes de la Carrera de Psicología: presentan un nivel de depresión moderada con (44%), por lo tanto la hipótesis planteada se **CONFIRMA**.

Tercera Hipótesis: *“Los estudiantes de Séptimo y Noveno Semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho en el periodo de exámenes presentan un nivel de estrés medio”.*

De acuerdo a los datos obtenidos en el cuadro N° 4 del documento, se establece que la tercera hipótesis se **CONFIRMA**, puesto que el estrés de los estudiantes de la Carrera de Psicología presenta un nivel medio (46%), por lo que el nivel establecido en la hipótesis concuerda con los datos obtenidos.

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES.

Luego de haber ejecutado el trabajo de investigación sobre los niveles de ansiedad, depresión y estrés en el periodo de exámenes en estudiantes de Séptimo y Noveno Semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija, se presentan las siguientes conclusiones, las mismas se exponen de acuerdo a los objetivos planteados al inicio de la presente investigación:

- Primer Objetivo: ***“Determinar el nivel de ansiedad en el periodo de exámenes que presentan los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija”***

Los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S de la ciudad de Tarija presentan un nivel de *ansiedad normal*, es decir que no les perjudican su normal desenvolvimiento, afrontando con relativa tranquilidad todas las situaciones que se presentan dentro del entorno académico.

La primera hipótesis planteada, indica: ***“Que el nivel de ansiedad en el periodo de exámenes que presentan los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija”***

De acuerdo a los datos expresados en el cuadro N° 1, se puede observar que los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología presentan un nivel de ansiedad norma moderada con un 79%, por lo tanto la hipótesis, se rechaza.

- En relación al segundo objetivo, ***“Identificar el nivel de depresión en el periodo de exámenes que presentan los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija”***.

Con respecto a la depresión, de forma similar el 44% de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S de la ciudad de Tarija, presentan una *depresión moderada*, lo que indica, presentan muchos de los síntomas, como ser: dolores de cabeza, falta de energía, lo cual les impide realizar exitosamente las actividades de la vida universitaria.

La segunda hipótesis planteada, indica: ***“Que el nivel de depresión en el periodo de exámenes que presentan los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija”***

De acuerdo a los datos obtenidos en el cuadro N° 3, los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, presentan un nivel de depresión moderada, por lo tanto la hipótesis planteada se confirma.

- En relación al tercer objetivo: ***“Determinar el nivel de estrés en el periodo de exámenes en los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija”***.

Los estudiantes de la Carrera de Psicología Presentan *niveles de estrés medio*, como contratiempos que pueden surgir cada día en los estudiantes, en el estudio. Estos estresores cotidianos tienen también una gran incidencia, es ahí que los estudiantes comienzan a sentir algunos síntomas provocándoles algo de malestar.

La tercera hipótesis planteada indica: ***“El nivel de estrés en el periodo de exámenes en los estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija”***.

De acuerdo a los resultados que se observaron y están expresados en el cuadro N° 4 los estudiantes de la Carrera de Psicología presentan un nivel de estrés medio con 46%, por lo tanto la hipótesis planteada se confirma.

6.2. RECOMENDACIONES.

En base a los resultados y las conclusiones establecidas en la presente investigación, se realizan las siguientes recomendaciones.

A la institución

- La apertura de Gabinetes Psico – pedagógicos, en la Carrera de Psicología y las demás carreras de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, considerando que todos los estudiantes durante su vida universitaria pasan por diferentes problemáticas que influyen en su Rendimiento Académico.
- Diseñar e implementar programas para los estudiantes que poseen una alta predisposición a presentar estrés ante los exámenes, dirigidos a entrenarlos en el manejo y reducción de los estados emocionales negativos y pensamientos de preocupación.

A los estudiantes

- Que puedan fortalecer los diferentes métodos de estudio o en su caso cambiar el que utilizan por otro, para obtener mejores resultados en sus exámenes y tener un mejor rendimiento académico.
- Considerando los resultados obtenidos se recomienda que los estudiantes puedan pasar por un proceso psicoterapéutico individual o grupal para poder resolver los diferentes conflictos que puedan estar atravesando y que estén influyendo en el momento de rendir sus exámenes

A Futuros Investigadores:

- Se sugiere profundizar la presente investigación, a partir del estudio de otras variables, las que pueden ser importantes para la retroalimentación de este proyecto investigativo, como ser: motivación, valores, aptitudes, relaciones interpersonales del estudiante con sus compañeras (os) y sus docentes, etc.