



**ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR**

**Tema:**

**ESTRÉS ACADÉMICO, SINTOMATOLOGÍA Y RASGOS DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PRIMER NIVEL**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología**

**Línea de investigación:**

**SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO**

**Autor:**

**Samuel Israel Oviedo Núñez**

**Directora:**

**Mg. Narciza de Jesús Villegas Villacrés**

**Ambato – Ecuador**

**Marzo 2026**

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **SAMUEL ISRAEL OVIEDO NÚÑEZ**, con cédula de ciudadanía de **1803706991**, autor del trabajo de graduación titulado "ESTRÉS ACADÉMICO, SINTOMATOLOGÍA Y RASGOS DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PRIMER NIVEL", previo a la obtención del título profesional de **LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**, en la escuela de **SALUD Y BIENESTAR**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, marzo 2026



Samuel Israel Oviedo Núñez

CC. 1803706991

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
SEDE AMBATO  
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

ESTRÉS ACADÉMICO, SINTOMATOLOGÍA Y RASGOS DE ANSIEDAD EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PRIMER NIVEL

Línea de investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autor:

Samuel Israel Oviedo Núñez

Narciza de Jesús Villegas Villacrés, Psic. Mg.

CC. 1803576840

**CALIFICADOR**

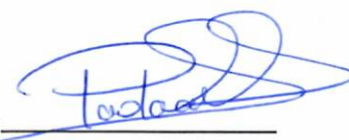
f.



Paola Estefanía Salinas Aguilar, Psic. Cl. Mg.

**CALIFICADOR**

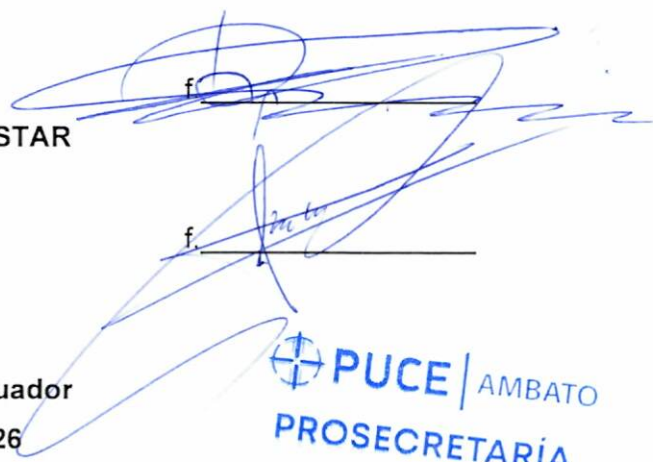
f.



Freddy Patricio Mayorga Valle, Dr. Esp.

**DIRECTOR ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR**

f.



Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr. Mg.

**PROSECRETARIO PUCE AMBATO**

f.

Ambato – Ecuador

Marzo 2026

 **PUCE** | AMBATO  
**PROSECRETARÍA**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mis “enanos”, que me acompañaron durante todo este proceso, en especial a aquellos que por diversas razones influenciadas por la maldad del ser humano ya no están conmigo. A ellos, porque en su inocencia me amaron sin condición alguna, y a pesar de mis errores en sus ojos siempre seré su protector, aquel que más los ama en este mundo, aquel que hace todo lo posible para que ellos sonrían y corran un día más.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco infinitamente a mis padres, por su amor y paciencia durante toda etapa de mi vida. Han sido una fuente de apoyo y admiración en los momentos más difíciles de mi vida. A mis hermanos, que confían en mis capacidades para lograr aquellos sueños que incluso yo los veo inalcanzables. A Estela, que en su amor desinteresado veo reflejada su paciencia en mí, una persona que se equivoca y a veces se rinde, pero que gracias a ella en el dolor de la pérdida he podido caminar hacia adelante. A toda mi familia, que de alguna manera han sido un apoyo, fuente de alegría, inspiración, y confort

A la comunidad educativa, a mis profesores y en especial aquellos que hicieron que mis ojos y mi corazón se ilumine con cada clase, cada enseñanza, ellos saben quiénes son. A mis compañeras de clase, que hoy puedo decir que son mis amigas, que hicieron de este camino algo dulce, siempre estarán en mi memoria y en mi corazón. Aquellas risas, carcajadas, tristezas, penas y peleas que viví junto a ellas marcaron mi ser de igual forma que las enseñanzas de mis profesores, infinitas gracias.

## RESUMEN

El estrés académico y la ansiedad son problemáticas frecuentes en la población universitaria, debido a las nuevas exigencias académicas, que afecta de manera directa el bienestar de los estudiantes. En este sentido, frente a esta necesidad, el presente estudio busca analizar la relación entre el estrés académico, la sintomatología y los rasgos de ansiedad en estudiantes universitarios de primer nivel. La presente investigación se desarrolló desde el paradigma postpositivista, con enfoque cuantitativo y alcance descriptivo correlacional.

Se trabajó con una muestra de 262 estudiantes de primer nivel de la Escuela Salud y Bienestar de la Pontificia Universidad Católica Sede Ambato, quienes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó una ficha sociodemográfica, además del Inventario SISCO del estrés académico y el Cuestionario de Ansiedad estado/rasgo STAI. El análisis descriptivo e inferencial se desarrolló mediante software JASP.

El análisis descriptivo reflejó que el 62.21% de los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico. Mientras que el cuestionario STAI reflejó que los estudiantes tienen niveles altos de ansiedad estado/rasgo. El análisis inferencial del coeficiente Rho Spearman demostró que si existe correlación entre las dimensiones del estrés académico y la ansiedad estado/rasgo. Además, se concluyó que esta asociación es moderada, lo que sugiere que, si una dimensión del estrés académico se ve afectada, esto se reflejará en las dimensiones de ansiedad estado/rasgo.

**Palabras clave:** estrés académico, ansiedad estado, ansiedad rasgo

## ABSTRACT

*Academic stress and anxiety are common problems within the university population due to increasing academic demands, which directly affect students' well-being. In this regard, in response to this need, the present study seeks to analyze the relationship between academic stress, symptomatology, and state–trait anxiety in first-year university students. This research was conducted under a post-positivist paradigm, using a quantitative approach with a descriptive-correlational scope.*

*The study involved a sample of 262 first-year students from the School of Health and Well-being at the Pontifical Catholic University, Ambato campus, who were selected through non-probabilistic convenience sampling. A sociodemographic questionnaire was administered, along with the SISCO Academic Stress Inventory and the State–Trait Anxiety Inventory (STAI). Descriptive and inferential analyses were carried out using JASP software.*

*Descriptive analysis showed that 62.21% of students presented a moderate level of academic stress, while the STAI results indicated high levels of state and trait anxiety among the students. Inferential analysis using Spearman's rho coefficient demonstrated the existence of a correlation between the dimensions of academic stress and state–trait anxiety. Furthermore, it was concluded that this association is moderate, suggesting that when a dimension of academic stress is affected, this impact is reflected in the dimensions of state–trait anxiety.*

**Keywords:** *academic stress, state anxiety, trait anxiety.*

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD .....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT .....	vii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA .....	8
1.1. Definición de estrés.....	8
1.2. Definición de ansiedad .....	18
1.3. Ansiedad estado/rasgo.....	30
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO .....	32
2.1. Diseño de la investigación.....	32
2.2. Población, muestra y muestreo .....	39
2.3. Procedimiento .....	45
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	48
3.1. Análisis de resultados del Inventario SISCO del Estrés Académico .....	48
3.2. Análisis de resultados del Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI)....	50
3.3. Pruebas de normalidad .....	52
3.4. Análisis correlacional.....	53
CONCLUSIONES.....	57
RECOMENDACIONES .....	58
BIBLIOGRAFÍA .....	59
ANEXOS .....	71

## INTRODUCCIÓN

El siguiente estudio parte de la línea de investigación salud integral, determinación social y desarrollo humano de la Pontificia Universidad Católica Sede Ambato. El presente trabajo hace referencia en que el estrés académico es un fenómeno presente durante la vida estudiantil que puede surgir debido al nuevo estilo de vida que existe en el ámbito universitario. Por lo cual se menciona al estrés académico como una reacción que tienen los estudiantes frente a todo tipo de exigencias que pueden enfrentar en la vida universitaria, debido a componentes como exámenes, trabajos, tareas, presentaciones entre otros, que posteriormente activa y moviliza al sujeto a responder de la mejor forma posible según sus capacidades (Osorio, 2015). Los factores derivados de la vida estudiantil generan en los estudiantes reacciones que varían según cada uno de ellos, los cuales pueden ser visto como normales o no dependiendo de cómo puedan ser asimiladas los nuevos requerimientos, educativos y sociales.

En relación con el estrés académico es preciso estudiar como la ansiedad también afecta la vida de los estudiantes ya sea en su rendimiento académico, familia, y sus relaciones sociales derivado de un nuevo estilo de vida que es adquirido al entrar en el primer semestre de la universidad. Según Kaplan, Sandock y Sadock (2009 citado en Cardona-Arias et al., 2015) la ansiedad es “sensación de aprensión difusa, desagradable y vaga, que se manifiesta por la incapacidad de estar sentado o de pie durante un tiempo, y a menudo se acompaña de síntomas vegetativos como cefalea, diaforesis, taquicardia, opresión torácica, malestar epigástrico e inquietud” (p.2). Esta definición refiere que la ansiedad puede manifestarse mediante sintomatología psicológica y fisiológica que puede ser evidente y medible, lo que afecta el bienestar integral de los estudiantes que padecen estos síntomas.

Todo esto como respuesta antes las exigencias adquiridas al ingresar al primer semestre, tanto académicas como la preocupación por aprobar el primer nivel con las mejores calificaciones posible, la necesidad de encajar y hacer amigos nuevos dentro de un grupo social, y la preocupación de cumplir con la perspectiva de terceras personas, como familiares, amigos e incluso las expectativas de ellos

mismo en proyección de su futuro. También es importante mencionar que hay factores como la personalidad que pueden afectar en el bienestar de los estudiantes y su rendimiento académico de manera directa (Meneses, Yáñez, Carranza & Zevallos, 2024). Estas nuevas circunstancias presentan desafíos aparentemente inherentes a la vida universitaria.

Para el desarrollo de este estudio es necesario una hacer una revisión bibliográfica de la evidencia presentada por otros autores a nivel internacional y nacional. Un estudio realizado en México en la Universidad Autónoma de Aguascalientes en el año 2019 se encargó de investigar el estrés académico en una población de 255 estudiantes a los cuales se les aplicó el Test SISCO, los resultados muestran que dentro de la población estudiada hay un índice elevado de universitarios que tienen un nivel de estrés moderado, mientras que se identificó que los mayores estímulos estresores a los que se enfrentan son las evaluaciones, tareas, trabajos escolares que representan una sobrecarga en su vida estudiantil (Silva, López & Meza, 2020). Este estudio aporta resultados dirigidos a la identificación de factores que generan estrés académico en la población de la universidad estudiada, también es importante recalcar que las evaluaciones, trabajos y tareas forman parte de la vida de todos los estudiantes universitarios en diferentes países lo que pueden resultar en factores estresores a nivel mundial.

Como aporte a las investigaciones del estrés académico, un estudio realizado por la Pontificia Universidad Católica de Perú contó con 1801 estudiantes universitarios de 6 distintas ciudades del país con el objetivo de describir la prevalencia del estrés académico en su población con lo cual obtuvieron los siguientes resultados, el estudio reflejó que 83% de los estudiantes universitarios mencionaron que padecieron de estrés académico en nivel medio y medio alto durante el último semestre cursado (Cassaretto, Vilela & Gamarra, 2021). Estos resultados obtenidos en el estudio muestran que un porcentaje elevado de los estudiantes ha experimentado estrés académico en algún momento del semestre, dentro del estudio se encontraron factores que influyen de manera directa en el apareamiento de estrés en los estudiantes, como evaluaciones y exámenes, además de trabajos y tareas.

Seguidamente, un estudio realizado en el año 2024 en la Universidad del Cauca en Colombia, mediante una población de 120 estudiantes de la asignatura de morfología fueron evaluados mediante la Escala de Estresores Académicos en lo que se obtuvieron los siguientes resultados, los autores encontraron que los estudiantes durante el transcurso del semestre el estrés que ellos percibieron fue en aumento, y dentro los factores más comunes encontraron la sobrecarga académica, que derivó en una mayor responsabilidad en su vida, además, al mismo tiempo ellos percibieron que tuvieron un desempeño deficiente en sus estudios durante el semestre lo cual generó más estrés en los estudiantes (Londoño, Vernaza, Dueñas, Niño, & Rivera, 2024). La investigación aporta información valiosa que afirma nuevamente que la carga académica es un importante factor estresor para los estudiantes, además, aporta con un nuevo factor que es deficiente desempeño obtenido por los estudiantes, lo cual causa en ellos sintomatología de tensión y preocupación constante entre ellos.

Como aporte a las investigaciones en el contexto ecuatoriano de la temática del estrés académico, un estudio que se realizó en la ciudad de Guayaquil en el Instituto Tecnológico Superior de Finanzas tomó una muestra de 210 estudiantes con el objetivo de identificar el nivel de estrés al que se encuentran expuestos, y se encontró que el 97% de los estudiantes padecieron de estrés académico en algún momento durante sus estudios (Silva, Luna & López 2018). Esto significa que cerca del 100 % de la muestra tomada afirmaron que tuvieron estrés en algún momento de su vida ya sea por factores como tareas y trabajos enviados, evaluaciones y exámenes o algún otro ligado a la vida estudiantil.

Respecto a estudios relacionados a la variable de la ansiedad hay evidencia que aporta mucha información al presente estudio, en la Universidad Complutense de Madrid se tomó una población de 106 alumnos de la Facultad de Educación, con los cuales se les aplicó el instrumento “Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo” (STAI), de la versión española adaptada presenta lo que más resalta en los resultados de la investigación es que las puntuaciones directas de ansiedad estado y ansiedad rasgo con más altos en comparación a los hombres, que presentan puntuaciones bajas (Pérez, 2014). Como manifiesta el autor los resultados

obtenidos son llamativos debido a la prevalencia que existe de ansiedad en la población de las mujeres por encima de los hombres, esto puede ser por varios factores de tipo social, biológico o psicológico. Se puede entender que las mujeres pueden verse más afectadas debido a la edad reproductiva en la que se encuentran al momento de estudiar en la universidad, la variación puede ser 2 a 3 veces más que los hombres (Arenas & Puigcerver, 2009). Por esta razón las mujeres presentan puntuaciones más elevadas respecto a la ansiedad en este estudio y en otros que muestran resultados similares en esta población.

Por otro lado, un estudio que se llevó a cabo en Argentina, en la Universidad de Córdoba, se tomó una muestra de 305 estudiantes de las carreras de medicina, enfermería y fisioterapia a quienes se les aplicó el “Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo” (STAI) validado al español, Los resultados muestran que las mujeres obtuvieron una puntuación más elevada de ansiedad-estado en comparación con los hombres (Martínez, Caballero, De la Cruz & Cruz, 2021) Los investigadores asocian estos resultados a que puede haber factores externos que afectan más a mujeres que a los hombres, como los roles de género.

Por otro lado, estudios realizados en el contexto ecuatoriano aportan información valiosa para la presente investigación. En la ciudad de Quito, en la Universidad Central del Ecuador en la facultad de Odontología se realizó un estudio con la participación de 293 estudiantes de diferentes niveles, se aplicó La escala de ansiedad-rasgo IDARE con el objetivo de medir la ansiedad-rasgo en dicha población, en los resultados más destacados fueron que en la población existe un nivel medio de ansiedad-rasgo seguido de un nivel alto, pero en mayor cantidad entre las mujeres (Santos, Ponce, Pazos y Moya, 2021). Estos datos indican que hay un nivel medio de ansiedad-rasgo en los 293 estudiantes a los que se aplicó la escala y que las mujeres participantes padecen de un nivel alto de ansiedad-rasgo, en relación con los participantes hombres, esto aporta una confirmación importante con los estudios anteriores que demostraban que las mujeres son más propensas a padecer ansiedad de cualquier clase en algún momento de su vida académica.

Como complemento a estudios realizados a nivel regional, una investigación realizada en la Universidad Técnica de Ambato tomo una muestra de 50 estudiantes con el objetivo de establecer una relación entre la procrastinación académica y la ansiedad, usaron la valoración para la Ansiedad de Hamilton y entro los resultados más llamativos que encontraron fueron que los niveles más severos de ansiedad se encontraron en mujeres, mientras que en el resto de la población los niveles eran leves (Chérrez & Pérez, 2021). Estos datos muestran que, en el contexto ambateño, las mujeres universitarias son más propensas a padecer cuadros de ansiedad en algún momento de su vida académica, en comparación a sus compañeros hombres.

Las exigencias inherentes al ingreso a la vida universitaria representan un desafío significativo para los estudiantes de primer semestre, quienes experimentan una drástica transformación en su dinámica cotidiana. Este cambio, a menudo subestimado o normalizado, puede tener un impacto negativo profundo en su bienestar integral. La transición implica la asunción de nuevas responsabilidades académicas, como la gestión de horarios, la entrega de tareas, la preparación de proyectos y exámenes, entre otras actividades. Cuando estas demandas se suman a las responsabilidades personales preexistentes, los estudiantes pueden verse abocados a un estado de agotamiento físico y psicológico. Esta condición se manifiesta a través de conductas desadaptativas que merman significativamente su calidad de vida, ya sea en su esfera social, familiar o educativa lo cual puede presentarse como un nuevo desafío que no ha sido presenciado por ellos con anterioridad a esta nueva etapa tan exigente como lo es la vida universitaria.

En particular, la ansiedad y el estrés académico emergen como factores limitantes, generándose una serie de síntomas perjudiciales. Los estudiantes pueden experimentar aprensión difusa, dificultad para concentrarse, taquicardia o sudoración excesiva, que afecta negativamente su desempeño y desenvolvimiento en diversos ámbitos. Esta situación puede obstaculizar su desarrollo personal, familiar y académico. Un agravante crucial es la normalización de estas condiciones físicas y psicológicas por parte de los propios estudiantes, quienes asumen que son parte ineludible de la experiencia universitaria. Esta percepción menoscaba sus

habilidades de autorregulación emocional, dejándolos en una posición de vulnerabilidad que puede agravarse con el tiempo si no se aborda adecuadamente. A partir de lo cual, se plantea el siguiente problema científico: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico, la sintomatología y los rasgos de ansiedad que presentan los estudiantes de primer nivel de las carreras de Medicina, Enfermería y Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato?.

Para responder a esta interrogante se hipotetiza que existe relación entre el estrés académico, la sintomatología y los rasgos de ansiedad en estudiantes universitarios de primer nivel de las carreras de Medicina, Enfermería y Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, para lo cual se propone como objetivo general analizar la relación entre el estrés académico, la sintomatología y los rasgos de ansiedad en los estudiantes universitarios de primer nivel de las carreras de Medicina, Enfermería y Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Junto a los siguientes objetivos específicos: 1. Fundamentar teóricamente el estrés académico, la sintomatología y los rasgos de ansiedad en los estudiantes universitarios, 2. Evaluar el estrés académico la sintomatología y los rasgos de ansiedad en los estudiantes de primer nivel de las carreras de Medicina, Enfermería y Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, y 3. Establecer la relación entre el estrés académico, la sintomatología y los rasgos de ansiedad de los estudiantes de primer nivel de las carreras de Medicina, Enfermería y Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.

Estudio que se resolverá mediante una metodología que se sustentará en el paradigma postpositivista, enfoque cuantitativo, alcance descriptivo-correlacional y de corte transversal, en estudiantes universitarios de la Escuela Salud y Bienestar de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato. Para la recolección de información se utilizará la técnica psicométrica con el uso del Inventario de Estrés Académico "SISCO" y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo "STAI"; además de una ficha sociodemográfica junto a una carta de consentimiento que se presentará a cada estudiante participante de manera previa a la aplicación de los inventarios mencionados anteriormente.

El estudio por realizar se basa en el interés por conocer las experiencias y los factores que influyen en el bienestar psicológico de los estudiantes de primer semestre de la Escuela de Salud y Bienestar frente al estrés académico, sintomatología y rasgos de ansiedad, además de ser estos primeros periodos una etapa de transición crucial hacia la vida universitaria, también representan uno de los momentos con mayor carga emocional y presión adaptativa. Sin embargo, los síntomas derivados de la ansiedad y el estrés académico muchas veces pasan desapercibidos o son minimizados al considerarse reacciones “normales” dentro del entorno académico exigente, especialmente en áreas relacionadas con la salud. Por ello, el impacto de esta investigación radica en visibilizar esta problemática y, en consecuencia, promover estrategias de apoyo y prevención que permitan proteger el bienestar emocional de los estudiantes desde el inicio de su formación, lo que evita que estas condiciones afecten negativamente su desempeño académico y su salud mental a largo plazo.

Finalmente, acorde con los objetivos nacionales del Plan Nacional de Desarrollo “Creación de Oportunidades 2021-2025” (SENPLADES, 2021), el proyecto se enfoca en el eje 2: Social, en el cual está descrito el objetivo 7: Potenciar las capacidades de la ciudadanía y promover una educación innovadora, inclusiva y de calidad en todos los niveles, es decir la promoción de políticas que garanticen la educación innovadora e inclusiva dentro de todos los niveles. Se vincula también con el objetivo 4 (Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos), donde se hace hincapié en garantizar una educación inclusiva y equitativa junto a la promoción de un aprendizaje de calidad, esto de acuerdo con la agenda 2030 y los objetivos de Desarrollo Sostenible (PNUD, 2015). De esta manera, la presente investigación se alinea con dichos objetivos, que inciden de manera directa en la formación del estudiante universitario en el contexto ecuatoriano.

## **CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA**

### **1.1. Definición de estrés**

El estrés, es un término que en la actualidad busca la forma de explicar cómo un sujeto se siente frente a desafíos que experimenta en diversos contextos en que se desenvuelve. El término 'estrés' suele emplearse de manera ambigua debido a la multiplicidad de interpretaciones teóricas existentes. Con frecuencia, se incurre en una imprecisión conceptual al utilizar el vocablo para designar indistintamente tanto a la respuesta del individuo como a los estímulos, agentes o factores estresores que la originan, lo que hace referencia a que es una respuesta biológica o psicológica que tiene una persona como resultado de la interacción con el agente estresor (Orlandini, 2001). Esta apreciación refleja que, el estrés es un agente que genera una respuesta que es de tipo física o psicológica.

Para complementar la definición anterior, el estrés debe entenderse también como una respuesta adaptativa del ser humano ante las demandas de su entorno. Este mecanismo se activa con el propósito fundamental de preservar la integridad física y psicológica del individuo frente a las exigencias ambientales. (Maquera, 2020). En consecuencia, ante la presencia de diversos agentes estresores, el organismo activa un estado de alerta o emergencia. Esta reacción sistémica tiene como fin primordial salvaguardar la integridad física y psicológica del individuo, permitiéndole responder ante estímulos percibidos como desconocidos o amenazantes.

De esta manera, el estrés se define como la respuesta adaptativa del ser humano ante agentes externos que representan una amenaza para su equilibrio homeostático. Esta reacción surge cuando dichos estímulos comprometen el funcionamiento óptimo del individuo, obligándolo a movilizar sus recursos internos. (Trianes, 2003). En adición, lo que la Organización Mundial de la Salud menciona que “Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil” (OMS, 2023, párraf. 1). Dicho de otro modo, el estrés es una reacción común del ser humano ante circunstancias adversas, en las que la mente y el cuerpo responden con tensión, ansiedad o inquietud. Además,

resalta que no necesariamente se trata de una condición permanente, sino de una respuesta temporal ante una presión externa que afecta el bienestar integral de la persona que lo padece.

En una investigación realizada en Ecuador cuyo objetivo busco evaluar el nivel de estrés en estudiantes de Educación Básica mediante el inventario SISCO SV-21. Los resultados mostraron que en los estudiantes prevalece un nivel de estrés severo, y los mayores factores estresores fueron las sobrecargas de tareas (Díaz-Parra, Curipallo-Peralta, Rojas-Avilés, Parra-Muñoz, 2025). Estos resultados muestran que el fenómeno del estrés puede ser percibido desde los jóvenes, e incluso en varios contextos de la vida como la parte social, escolar y laboral.

## **Tipología de Estrés**

### **Eutrés, Distrés**

En el análisis del estrés, resulta fundamental comprender su tipología, la cual varía según el enfoque teórico adoptado. Bajo esta premisa, es preciso diferenciar dos categorías principales; la primera de ellas se define como un estado óptimo y funcional que faculta al individuo para resolver conflictos, impulsándolo hacia una respuesta adaptativa y eficiente. Por otro lado, existe el otro tipo de estrés que es insatisfactorio y pone al organismo en un estado de alerta y malestar, que a menudo limita las respuestas optimas frente a situaciones problemas, los cuales son conocidos como eutrés y distrés respectivamente (Selye, 1995). Esto quiere decir que frente una situación compleja el individuo responde de una manera adaptativa y más positiva para enfrentarlo o en su forma antagonista, de una manera alarmante y negativa.

En este sentido, se deduce que la respuesta frente a un estímulo es positiva o negativa, según como lo interpreta el organismo. En algunos casos se interpreta como un estrés positivo y/o estrés negativo, depende la forma como ha sido identificada la situación, si fue momento novedoso, inesperado o una situación llena de incertidumbre, desafiante (Guerrero, 1996). Dicho planteamiento sugiere que la

respuesta de la persona afectada siempre va a depender del tipo de situación o estímulo que se presente, lo cual determinará si habrá una reacción adaptativa o desadaptativa.

Como complemento a la definición de eutrés y distrés Saavedra (2023) menciona que "el eutrés como el distrés son dos constructos imprescindibles para reconocer qué grado de bienestar presenta la persona e identificar las situaciones que lo desencadena" (pág. 12). Al respecto, el autor sostiene que ambas manifestaciones del estrés son intrínsecas a la experiencia humana. Su relevancia es tal que funcionan como indicadores del bienestar del sujeto, dependiendo de si las circunstancias son percibidas como oportunidades de crecimiento personal o como conflictos de compleja resolución.

Adicionalmente, se usan términos como estrés bueno y estrés malo, que hace referencia a las diferencias que existen en la respuesta que tiene el individuo frente a los diferentes estímulos estresores. A lo que Orlandini (2001) afirma que cada persona necesita del buen estrés, es necesario para su salud y para el crecimiento personal y que posteriormente genere en el individuo un sentimiento de bienestar. Por otro lado, menciona que el estrés malo o nocivo es aquel que sobrepasa la capacidad de enfrentamiento del organismo. Ahora bien, no existe una determinación exacta de aquellos factores que generan un estrés positivo o negativo puesto que depende de la interpretación del sujeto, es decir no depende únicamente de la tarea.

### **Estrés Agudo, Agudo Episódico y Crónico**

El término de estrés agudo según la American Psychological Association define a este tipo como "la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador" (APA, 2010, párraf. 2). Es decir que este tipo de estrés es muy común entre las personas debido a que es muy fácil de vivenciarlo y en

algunas ocasiones causa impacto emocional positivo, también es percibido como un factor motivador para hacer frente a los diversos desafíos de la vida.

En consecuencia, el estrés episódico, este tipo de estrés tiene características similares al simple estrés agudo que se menciona anteriormente. La American Psychological Association lo define como “aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde” (APA, 2010, párraf. 10). Respecto de este tipo de estrés hace referencia al tiempo como un factor determinante, aquí el estrés ya no es emocionante ni fascinante, sino que se ha convertido en parte del estilo de vida de la persona y que se evidencia en diferentes ambientes en que la persona se desenvuelve, es decir este tipo de estrés es muy cotidiano.

Por consiguiente, el estrés crónico tiene características propias de lo que significa el estrés junto con los niveles anteriores, de la misma manera la American Psychological Association lo define como “el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo” (APA, 2010, párraf. 17). En comparación al estrés agudo este tipo de condición menciona que ataca el bienestar de la persona que lo padece, que afecta tanto su salud física como emocional a largo plazo que resulta muy decisivo en la calidad de vida de la persona, todo esto se evidencia en diferentes ámbitos en que una persona se desarrolla, como el hogar, el trabajo y estudio, mermando su bienestar psicológico a largo plazo.

## **Modelos Explicativos del Estrés**

### **Teoría del Síndrome General de Adaptación de Selye**

Respecto al estrés se describen los modelos explicativos más relevantes, entre ellos se encuentra del modelo del médico fisiólogo Hans Selye, que desarrolló una teoría acerca de cómo las personas reaccionan frente enfermedades, lesiones u

otras dolencias. Selye (1936, citado en Bertola, 2010) mencionó que el organismo responde de manera automática y estereotipada independientemente del tipo de estímulo al que sea expuesto el organismo, a lo que él denominó “Síndrome de General de Adaptación” que posteriormente cambia por la terminología de “stress”.

En adición al desarrollo de la teoría del “Síndrome de General de Adaptación”, Selye (1936, citado en Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdéz, 2003) descompone al síndrome en tres diferentes etapas que son las siguientes:

- 1) Alarma: En esta fase inicial, el organismo empieza a percibir una posible situación estresante, e inician las primeras reacciones fisiológicas y psicológicas. Esta primera etapa tiene como característica el tiempo, es una reacción muy intensa y de corta duración, puede ser un sobresalto inesperado, brusco debido a que el organismo identifica al agente invasor que es catalogado como peligroso o amenazante lo cual hace que la primera reacción sea inmediata y alarmante.
- 2) Resistencia: La fase anterior no puede mantenerse durante mucho tiempo, lo cual da paso a la resistencia, que se caracteriza por el aumento de la fase de alarma, pero también se evidencia un aumento de la respuesta física del organismo en búsqueda de la adaptación necesaria frente al estímulo estresor. Como resultado, los síntomas que se presentaron en la primera fase empiezan a disminuir gradualmente.
- 3) Agotamiento: Como su nombre lo indica, en esta fase se han agotado todos los recursos disponibles para enfrentar el agente estresor. Ocurre cuando los estímulos no han cesado, y por consiguiente los síntomas fisiológicos y psicológicos vuelven y se ve afectado cualquier proceso de recuperación lo que resulta en un agravante que puede terminar en la muerte del organismo.

En este sentido, la teoría de “Síndrome de General de Adaptación” muestra mediante 3 fases como el organismo reacciona frente a estímulos estresores, se menciona con anterioridad que las respuestas son estereotipadas, porque el individuo reacciona de manera automática ante la situación presente.

## Teoría de Lazarus y Folkman

Esta teoría desarrollada por Richard Lazarus y Susan Folkman, en donde se observa el estrés desde una perspectiva psicológica, cuya relación transaccional entre la persona y su entorno, que posterior a ello existe una evaluación de la persona al estresor, y en segundo los recursos personales disponibles frente a la situación (Kloster & Perrotta, 2019). Esto quiere decir que, la respuesta que tiene el individuo frente al estrés depende de la interacción entre la persona y su entorno, y el resultado dependerá de la evaluación que haga la persona frente al estímulo estresor, lo cual significa que siempre será diferente, es de tipo perceptual según la situación, visto desde su propia cognición.

Frente a esta teoría de tipo psicológica desarrollada por Lazarus y Folkman se han presentado 4 tipos de evaluaciones para responder frente a estos estímulos estresores, en lo que Kloster y Perrotta (2019) redactan lo siguiente:

1. Amenaza: El individuo frente al agente estresor analiza las diferentes posibles amenazas a las que está expuesto que pone en riesgo la integridad del organismo.
2. Daño-perdida: En esta parte el individuo hace una evaluación del daño o pérdida causada por el agente estresor, además, se evidencia daño psicológico.
3. Desafío: Aquí, el individuo analiza la situación y llega a la conclusión que dentro de los resultados hay la posibilidad de adquirir un daño o una pérdida.
4. Beneficio: El individuo analiza la situación como manejable, con la posibilidad de superarla y que por lo tanto no se percibe un estrés negativo.

Este modelo teórico enfocado en la reacción psicológica del individuo frente a agentes estresores explica que dentro del proceso hay una fuerte evaluación cognitiva que hace la persona ante la situación propuesta, y que también menciona la estrecha relación entre el individuo y su entorno. Con esto se llega a la comprensión de que el estrés es un fenómeno que ocurre de forma transaccional

en un momento determinado y no de una manera longitudinal, es decir de manera continua y prolongada.

### **Estrés Académico**

El aprendizaje, es parte de la vida de las personas, ya sea de manera formal o informal el ser humano se encuentra en constante aprendizaje desde la escuela, hasta niveles superiores. Dicho de este modo diferentes situaciones que enfrentan los estudiantes durante su vida académica generarían un tipo de malestar en el que movilizan emociones, reacciones y tensiones a lo que se denomina estrés académico (Orlandini, 2001). El autor hace referencia a que este tipo de estrés es evidente en los estudiantes, es decir en aquellos sujetos que se encuentran cumpliendo actividades de régimen académico durante las clases, en donde uno de los estresores más comunes es la falta de adaptación a dichas exigencias que requieren cumplir para su desempeño académico.

En concordancia con lo anterior, el estrés académico se da en el contexto académico en el cuál influyen diferentes factores por lo que Osorio (2015) se refiere al estrés académico como:

la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento. (párr. 1)

Es decir que el estrés académico se identifica específicamente por las exigencias académicas que se presentan en la vida universitaria, así también Berrío-García & Mazo-Zea (2011) menciona que es “una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos” (p. 69). El estrés en este contexto surge como una respuesta integral del estudiante frente a evaluaciones, entregas de trabajos, presión por el rendimiento, lo que afecta tanto

el bienestar emocional como el desempeño académico si no se gestiona de forma adecuada.

El estrés académico también ha sido analizado como un proceso sistémico en que influye mucho el nivel de adaptación que tienen los estudiantes, junto a un componente psicológico muy importante. Según Barraza (2008) se presenta en tres momentos de manera descriptiva como se observa en la siguiente tabla:

**Tabla 1. Proceso sistémico del estrés académico**

<b>Proceso</b>	<b>Descripción</b>
Primero	El alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas como estresores
Segundo	esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio)
Tercero	Ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico

Fuente: modificado a partir de Barraza (2008)

Además, el autor hace una aclaración y menciona que el difiere de otros autores que mencionan que los profesores también sufren de estrés académico, por lo que es necesario diferenciar, en este sentido los profesores no padecen de los mismos factores estresores y que el estrés que ellos padecen debe identificarse como estrés laboral (Barraza 2008). Es preciso diferenciar que los estresores que perciben los estudiantes están directamente relacionados con la actividad académica mientras que los estresores que perciben los profesores están relacionados a su trabajo.

El estrés académico afecta de manera directa en la vida del alumno, cuando se exponen a factores estresores en la vida académica, siendo una de las consecuencias más destacadas la afectación a su desempeño global, que se evidencia con síntomas psicológicos y físicos (Guerrero, 2017). Con esta explicación se entiende que las consecuencias del estrés académico afectan el desempeño general del alumno, mediante una gran diversidad de sintomatología que se expresa en diferentes ámbitos de su vida diaria.

## Factores Académicos Estresores

Dentro de la vida académica se identifican diferentes factores estresores que afectan la vida de los alumnos, entre los que se destacan el exceso de responsabilidad que ellos perciben proveniente de su nueva vida académica. compuesto por diferentes tipos de demandas que desde el punto de vista del estudiante desbordan sus capacidades, lo que impide alcanzar el éxito deseado (Barraza, 2005). Por esta razón, el estrés académico en algún caso llega a niveles altos que afectan de manera profunda el bienestar integral de los alumnos, frente a esta presión y exigencias no tienen herramientas adecuadas para hacer frente a todas estas consecuencias antes mencionadas.

De forma complementaria, es preciso analizar los siguientes factores estresores que los detalla Barraza (2008) a continuación:

**Tabla 2. Estresores académicos**

<b>Estresores</b>
Competencia con los compañeros de grupo
Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares
La personalidad y el carácter el profesor
Las evaluaciones de los profesores
El tipo de trabajo que te piden los profesores
No entender los temas que se abordan en clase
Participación en clase
Tiempo limitado para hacer el trabajo

Fuente: tomado a partir de Barraza (2008)

Respecto a estudios realizados a nivel del estrés académico se realizó un estudio en México con el objetivo de determinar si existe una relación entre los niveles de estrés y estrategias de afrontamiento. El estudio contó con una muestra de 250 estudiantes de diferentes instituciones de educación superior y como instrumentos se usaron la Escala de Estrés Percibido y el cuestionario Brief COPY Inventory. Los resultados que obtuvieron López et al. (2022) muestran que el 78% de la población estudiada presentan niveles de estrés moderado y que la estrategia de afrontamiento más usada es el afrontamiento activo emocional, dentro de los principales factores que causan estrés en los estudiantes se identificó que son aquellos relacionados a prácticas preprofesionales, las exigencias y las demandas

de estas actividades representaron una gran carga que desborda sus capacidades de afrontamiento lo que genera respuestas de estrés.

### **Sintomatología del Estrés Académico**

Como lo describimos con anterioridad, el estrés académico tiene reacciones diversas entre físicas y psicológicas, es importante distinguir que tipo de síntomas son específicos en esta condición. Dentro de las reacciones psicológicas y emocionales se encuentran reacciones emocionales como el enojo, tristeza, miedo y ansiedad que son aquellas manifestaciones más importantes del estrés (Basnet, Jaiswal, Adhikari y Shyangwua, 2012). Algunos de los síntomas físicos más comunes del estrés académico que padecen los estudiantes son: dolores de cabeza, fatiga, cefalea, dolor muscular y alteraciones en funciones cognitivas son algunas de las respuestas más frecuentes frente a la falta de adaptación en situaciones estresantes de la vida académica.

Dentro de los diferentes estudios con relación a la sintomatología psicológica y física del estrés académico los autores Pozos-Radillo, Preciado-Serrano, Campos, Acosta-Fernández & Aguilera (2015) manifiestan que “Los diversos síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, a interactuar entre sí, crean un círculo vicioso en el que los pensamientos, las emociones y los comportamientos, cada vez son más negativos y menos adaptativos” (p. 7). En este sentido, se entiende que tanto los síntomas físicos y psicológicos actúan de manera conjunta, y no de forma separada lo que explica que si hay una respuesta psicológica o emocional frente a un estímulo estresor es muy probable que al mismo tiempo haya una respuesta de tipo físico o comportamental.

Para ampliar de manera sistemática la información respecto a la sintomatología física y psicológica del estrés académico es importante hacer una revisión de lo expuesto por Barraza (2008) en las siguientes tablas.

**Tabla 3. Síntomas físicos**

Síntomas
Trastornos del sueño
Fatiga crónica
Dolores de cabeza o migraña
Problemas de digestión, dolor abdominal, diarrea
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
Somnolencia o mayor necesidad de dormir

Fuente: tomado a partir de Barraza (2008)

Según el autor, un estudio realizado a 152 estudiantes de maestrías de Educación en la ciudad de Durango en México, a quienes se les aplicó el Test SISCO reportaron que el 95% de los alumnos presentaron estrés en alguno momento, y Barraza (2008) afirma que los síntomas físicos se presentaron con menor frecuencia en esta población, síntomas que son descritos en la tabla 3.

En complemento a lo expuesto por el autor, también es preciso describir de manera sistemática cuales son los principales síntomas psicológicos que padecen los estudiantes como respuesta a factores estresores de la vida académica, que son los siguientes:

**Tabla 4. Síntomas psicológicos**

Síntomas
Inquietud
Sentimientos de depresión o tristeza
Ansiedad, angustia o desesperación
Problemas de concentración
Sensación de tener la mente vacía
Problemas de memoria
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

Fuente: tomado a partir de Barraza (2008)

Como complemento del estudio de Barraza (2008), en la población estudiada se obtuvo como resultado que la sintomatología que más frecuentemente padecieron los estudiantes fue de tipo psicológico, con las características presentadas en la tabla 4.

## 1.2. Definición de ansiedad

La ansiedad al igual que el estrés es una enfermedad que comúnmente las personas llegan a padecer por diversos factores, Luna (2001) menciona “se

caracteriza por una autonomía relativa, sin causa externa o interna aparente, con intensidad, duración y conducta asociada al cuadro clínico” esto quiere decir que la ansiedad, en su manifestación patológica, no siempre necesita un detonante específico para surgir, y puede presentarse de forma espontánea, persistente y con una intensidad tal que afecta significativamente el comportamiento y la calidad de vida de quien la padece.

Dentro del ámbito de la psicología, la ansiedad también es conocida como una respuesta emocional frente a estímulos que causan incertidumbre, en que los autores Jarne y Talarn, (2003) definen a la ansiedad como “un estado subjetivo de incomodidad, malestar, tensión, displacer y alarma que hace que el sujeto se sienta molesto” (p. 119). En este sentido, se refiere a la ansiedad como un elemento subjetivo que afecta a las personas que lo perciben, caracterizado por sentimientos que causan malestar, y ponen en riesgo el bienestar integral del individuo

En este sentido, también es importante identificar las áreas que llegan a afectar la ansiedad, las cuales son las siguientes:

**Tabla 5. Áreas que afectan la ansiedad**

<b>Área</b>	<b>Afectación</b>
Cognitiva	Temor, espera de un peligro, sentimientos pesimistas, preocupación por el futuro, malestar difuso, mal funcionamiento de la atención, memoria concentración, etc.
Conductual	Irritabilidad, inquietud, temblores, discusiones, tensión familiar y ambiental, etc.
Somática	Hiperactivación vegetativa

Fuente: modificado a partir de Jarne & Talarn (2003)

Ante la descripción de las áreas que se ven afectadas por la ansiedad, es necesario recalcar que es diferente para cada tipo de persona, y que dentro de una misma situación se activa un área diferente, o quizá más.

Un estudio realizado en la ciudad de Ambato tenía como objetivo determinar la relación existente entre las variables ansiedad y calidad de sueño en estudiantes universitarios y respecto a la ansiedad y sus consecuencias Sánchez (2021) menciona que los estudiantes que fueron evaluados mostraron tener niveles de

ansiedad limítrofe entre leve y moderado, y que con respecto a la media esto señala la existencia de mala calidad de sueño en los estudiantes. Esto significa que los efectos de ansiedad están relacionados con otros factores que influyen directamente en la vida de un estudiante, lo que hace referencia que se presenta por características propias de la persona o elementos externos.

Por otra parte, un estudio analizó cómo se relacionan las variables rendimiento académico y ansiedad, los resultados obtenidos reflejaron la existencia de una correlación positiva alta. Además, Trunce (2020) menciona “Se concluye que existe una asociación entre el rendimiento académico de los estudiantes con la variable ansiedad, pero no con los trastornos de estrés y depresión.” (p. 7). Lo que quiere decir que los niveles de ansiedad tienen un impacto directo en el desempeño académico, así también como en el bienestar general. En este sentido, la investigación resalta la importancia de identificar y manejar adecuadamente la ansiedad en contextos educativos para prevenir dificultades en el aprendizaje y en los logros académicos.

Desde una perspectiva más amplia, la ansiedad se presenta como un estado de alerta, y que, según Montelongo, Lara, Morales, & Villaseñor, (2005) la ansiedad es “aquel sentimiento desagradable de temor, que se percibe como una señal de alerta que advierte de un peligro amenazante, frecuentemente la amenaza es desconocida” (p. 2). En este sentido, la ansiedad es una respuesta que funciona como una alerta en el organismo frente al peligro o situaciones desconocidas que son reconocidas como una frecuente amenaza, todo esto como un sentimiento desagradable que amenaza el bienestar integral del individuo.

### **Trastornos de ansiedad**

Para la American Psychiatric Association (2014), en el Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM-5) mencionan que los trastornos de ansiedad son aquellos caracterizados por la presencia de miedo y ansiedad excesivos, y que en algunas ocasiones ambas se solapan entre sí o se manifiestan

de forma diferencial. Además, este tipo de trastornos se caracterizan por pensamientos de peligro inminente y conductas de huida.

Al mencionar que, dentro de las características principales de estos trastornos, es preciso hacer una diferenciación entre el miedo y la ansiedad, en lo que, según Beck, Moreno & Emery (2014) distinguen las siguientes características;

- Miedo: Es un proceso de tipo emocional, también implica la valoración intelectual de la existencia de un estímulo a agente amenazador. Muchas personas mencionan tener miedo a algo, en este sentido se manifiesta que el miedo es latente, persistente.
- Ansiedad: Por otra parte, la ansiedad es un proceso cognitivo, cuando una persona refiere tener ansiedad en muchos casos este se refiere a un estado emocional subjetivamente desagradable, con características y sensaciones que son subjetivas.

En este sentido, el autor afirma que cuando se activa el miedo, la persona experimentará ansiedad, y que ese estado emocional desagradable propio de la ansiedad aparecerá cuando el miedo o la valoración al peligro sea estimulado (Beck, Moreno & Emery, 2014). De esta forma, se concluye que el miedo y la ansiedad son dos reacciones que llegan a coexistir, y que la aparición de la ansiedad en gran medida dependerá del nivel de estimulación del miedo de la persona.

Otro aspecto relevante dentro del estudio de los trastornos de ansiedad lo mencionan los autores Carballo, Estudillo, Meraz, Parrazal, & Valle, (2019) al referirse a esta condición como un estado incapacitante para la persona que lo padece, acompañado de miedo excesivo, angustia y ataques de pánico. Según la Organización Mundial de la Salud (2025) afirma que los trastornos de ansiedad son los trastornos mentales más comunes en todo el mundo y que en el año 2021 afectaron a 359 millones de personas y que las mujeres se ven más afectadas en comparación con los hombres. Aunque este tipo de trastornos sean los más

comunes dentro de la población mundial esto no significa que la población tenga mayor conocimiento respecto a sus características o clasificación.

Dentro de la diversidad de los trastornos de ansiedad según la APA (2014) se explica la siguiente clasificación:

**Tabla 6. Clasificación de los trastornos de ansiedad**

<b>Trastorno</b>	<b>Descripción</b>
Trastorno de ansiedad por separación	La persona se encuentra asustada o ansiosa ante la separación de aquellas personas por las que siente apego en un grado que es inapropiado para el desarrollo.
Mutismo selectivo	Se caracteriza por una incapacidad para hablar en las situaciones sociales en que hay expectativa de hablar (p. ej., en la escuela), a pesar de que la persona habla en otras situaciones
Fobia específica	Los individuos con fobia específica presentan miedo hacia situaciones u objetos precisos o los evitan
Trastorno de ansiedad social	La persona siente miedo o ansiedad ante las interacciones sociales y las situaciones que implican la posibilidad de ser examinado, o bien las evita
Trastorno de pánico	La persona experimenta recurrentes e inesperadas crisis de pánico y está persistentemente intranquila o preocupada sobre tener nuevas crisis o cambia de manera desadaptativa su comportamiento debido a las crisis de pánico
Agorafobia	Los individuos se sienten temerosos o ansiosos ante dos o más de las siguientes situaciones: uso del transporte público, estar en espacios abiertos, encontrarse en lugares cerrados, hacer cola o estar en una multitud, y encontrarse solos fuera de casa en otras situaciones
Trastorno de ansiedad generalizada	Las características principales son, una ansiedad persistente y excesiva y una preocupación sobre varios aspectos, como el trabajo y el rendimiento escolar, que la persona percibe difíciles de controlar
Trastorno de ansiedad inducido por sustancias/medicamentos	Engloba la ansiedad debida a intoxicación o retirada de sustancias o tratamientos médicos, los síntomas de ansiedad son la consecuencia fisiológica de una enfermedad médica.

Fuente: modificado a partir de APA (2014)

En el contexto ecuatoriano en Guayaquil, una investigación reciente se enfocó en entender cómo están realmente los adolescentes en cuanto a su salud mental y su entorno familiar. Trabajaron con 218 estudiantes de una unidad educativa, con herramientas específicas como el DASS-21 y el cuestionario FF-SIL. Lo que hallaron Chávez y Lima (2023) es preocupante: un 33% de los chicos presenta niveles de ansiedad "extremadamente severos". Si bien el estrés y la depresión se mantienen en niveles moderados, queda claro que la ansiedad es el principal foco rojo en esta población juvenil.

## **Modelos explicativos de la ansiedad**

### **Modelo psicoanalista de la ansiedad**

Este modelo, guiado por uno de sus mayores exponentes que es Sigmund Freud, que en sus principios para referirse a la respuesta frente a peligros externos o internos se refiere con el termino de angustia (Galletero, Guimón, Echeburúa, Yllá, & González de Rivera, 1989). En esta misma línea, Freud fue el primer autor del psicoanálisis que distinguió una entidad sui generis de nombre neurosis de la ansiedad, quien, además, logro hacer una descripción diferencial entre ataques agudo de ansiedad y la ansiedad crónica.

Este enfoque explica que hay un primer momento en que el individuo percibe el peligro sobrenatural externo que causa en su organismo una descarga en forma de angustia automática, después, una segunda interpretación que enviaría una señal al Yo en forma de alerta que en otras palabras se define como ansiedad. Y que posteriormente se pondrían en marcha los mecanismos de defensa (Galletero et al, 1989). De esta manera, se explica que la ansiedad ha sido estudiada desde diferentes puntos de vista teóricos y que según evoluciona la psicología los términos y conceptos de este han empezado a ser más específicos según el modelo que lo explique.

Dentro de la corriente psicoanalítica, es necesario hacer una distinción del término angustia según los diferentes autores lo cuales se presentarán a continuación:

- Alfred Adler: En este sentido, Adler hace referencia a la angustia de castración, que en este caso la angustia va referida hacia la inferioridad producto de la castración, lo que el niño evidencia que afecta en el bienestar general de sus padres.
- Carl Jung: Respecto al tema de la angustia, Jung menciona que esta proviene de la sobrevaloración del pensamiento racional, dándole mucha importancia a la razón, a la lógica y que, como consecuencia de esto, se da

un detrimento de lo irracional, aquello que es simbólico, emocional, instintivo y como consecuencia se ve afectado el mundo interior de la persona.

- Otto Rank: explica que este padecimiento está directamente relacionado con la sensación de ahogo que se da en el momento en que nace el niño. Lo que también fue argumentado por Freud, se menciona que el niño sufriría de angustia en diversos momentos como `por ejemplo al trauma del nacimiento, y que posteriormente evidencia en otras experiencias relacionadas a su crecimiento.
- Melanie Klein: Se propone que la ansiedad aparece en primera instancia cuando el yo inmaduro del bebé cuando este se ve expuesto entre la polaridad innata provenientes del instinto de vida y el instinto de muerte. De esta manera, Klein distingue tres tipos de ansiedad:
  - a) Ansiedad paranoide: Este tipo de ansiedad se da por el resultado de un juego de introyecciones y proyecciones que vive él bebe desde su nacimiento, y la angustia proviene del instinto tanático, percibe del mundo exterior y el objeto como una amenaza.
  - b) Ansiedad depresiva: En esta parte, la ansiedad es producida porque el bebé se da cuenta que el objeto bueno probablemente haya sido aniquilado por la propia agresión.
  - c) Ansiedad de castración: Este tipo de ansiedad ocurre cuando el bebé proyecta su agresión sobre el objeto, este tipo de ansiedad tiene componentes de tipo paranoide y depresivo.

### **Modelo cognitivista de la ansiedad**

Este modelo explicativo de la ansiedad tiene como uno de sus principales exponentes a Aaron T. Beck (2013), quien distingue los procesos cognitivos frente a la interpretación del peligro:

- Evaluación primaria: En esta fase inicial, el autor utiliza la fotografía como una analogía muy visual. Explica que, al mirar una foto por primera vez, nuestra vista suele quedarse en el plano general y el contexto; sin embargo, es solo después de ese primer vistazo cuando se empieza a notar los

detalles más finos y sutiles que antes pasaban desapercibidos. En esta fase, el sujeto evidencia en grandes rasgos un suceso y como resultado el individuo suele interpretar esta primera impresión como una amenaza para el dominio (Lazarus, 1963 citado en Beck, 2013). En adición, se harán sucesivas reevaluaciones para dar respuestas a las siguientes preguntas:

¿Parece representar la situación nociva una amenaza inmediata para los intereses vitales?

¿Implica una posible lesión física?

¿Implica una posible lesión psicológica, como por ejemplo rechazo o denigración?

¿Implica la amenaza una violación de las normas instituidas para proteger los intereses vitales?

- Evaluación secundaria: Después que se evalúa la naturaleza y el tipo de amenaza, el individuo hace una valoración de todos los recursos disponibles que posee para hacerle frente, y también se valora el grado de efectividad que tienen sus recursos internos para desviar o amortiguar el posible daño que se va a recibir. El sujeto, para determinar la probabilidad de daño a recibir también toma en consideración factores externos o aliados que se encuentran disponibles.

La interpretación final de la situación se basa en la fórmula que tiene en cuenta la probabilidad de daño inherente a las amenazas respecto a la capacidad del individuo de hacerle frente, el equilibrio entre esta percepción de amenaza y respuesta es lo que determinará la intensidad de la respuesta ante la situación.

- Evaluación del peligro: En este apartado, el autor refiere a la utilización de la observación para determinar el grado de peligro que supone la situación, basándose en todo el contexto general, y que, se hace una comparación entre las propiedades del objeto (agente amenazante) frente a las capacidades propias del sujeto. Por último, el grado de peligro y la reacción

frente al mismo es proporcional a que tanto el individuo perciba la gravedad de la posible lesión al organismo.

También, se hace una reflexión respecto a que cuando el individuo siente miedo a una posible lesión física, la situación suele convertirse en una respuesta de tipo psicosocial, lo que probablemente genere estrategias de afrontamiento ante el suceso amenazante.

- Respuesta hostil: Se hace referencia a una respuesta de “lucha” y no únicamente a una respuesta basada en el “miedo”. En este sentido, el organismo hace una rápida evaluación, en que, si el agente amenazador es muy temible, este se retira o se preparará para defenderse. Pero, si percibe que es superior se preparará para derrotarlo, se movilizará en una acción hostil, es decir con un ataque físico.

Se menciona que un factor importante en el proceso de ataque o en la respuesta hostil es el nivel de autoconfianza que tenga el sujeto frente a sus propias capacidades de respuesta.

### **Modelo humanista-existencial de la ansiedad**

Dentro de la explicación por parte de este modelo psicológico, es importante mencionar que según los autores la ansiedad es analizada desde otros puntos de vista y por ende sus consecuencias son distintas. En este sentido, la ansiedad no es interpretada meramente como algo patológica en la vida de las personas que lo padecen, sino que es visualizada como una experiencia que debe ser enfrentada en preparación para afrontar las diferentes situaciones conflictivas que se viven de forma cotidiana (May 1977). Es decir, la ansiedad es vista como una oportunidad de aprender, y que posteriormente brinda estrategias/mecanismos de defensa para situaciones nuevas.

El psicólogo estadounidense Rollo May plantea que la ansiedad desde el punto de vista humanista-existencial se la entiende como una característica ontológica, es

decir, propia a la naturaleza misma del ser humano, una condición inherente al simple hecho de existir (May, 1977). Así, lejos de ser una respuesta exclusivamente negativa, May considera la ansiedad como un agente con potencial constructivo, al ser inherente del ser humano significa que es propio de nuestra naturaleza, y que suele ser percibida en varios momentos de nuestras vidas.

Por otro lado, May hace una diferencia en la forma de enfrentar la ansiedad. Muy aparte de que la ansiedad es vista de forma constructiva, también es enfrentada de manera destructiva o neurótica, caracterizada porque la persona evita situaciones que percibe como amenazantes, y que pone en riesgo sus valores o identidad. Como consecuencia recurre a mecanismos de defensa para confrontar lo que le causa temor, pero de una forma desproporcionada entre la amenaza real o subjetiva (May, 2000). Esta vivencia mal gestionada hace que la ansiedad sea desadaptativa, desconecta al individuo de la realidad y no aporta estrategias para situaciones futuras.

### **Factores de riesgo en la ansiedad**

Los factores de riesgo son aquellos que incrementan la probabilidad de padecer, desarrollar o incrementar una condición específica y que al mismo tiempo aumenta la probabilidad de que existan consecuencias adversas (Pita Fernández, Vila Alonso, Carpena Montero, 1997). En este sentido, los mismos autores mencionan que la información obtenida acerca de los factores de riesgo sirve para el cumplimiento de 5 objetivos que son: la predicción, causalidad, diagnóstico y prevención. Es decir, tener información acerca de los diferentes factores de riesgo permite conocer más acerca de la predisposición que tienen ciertos agentes o variables sobre una condición específica en una población.

Del mismo modo, existen factores de riesgo predisponentes para el apareamiento o desarrollo de la ansiedad, según Brito (2024) entre los principales factores se encuentra el sexo, la disfunción familiar, falta de sueño, y mala alimentación contribuyen de manera significativa al apareamiento y desarrollo de la ansiedad específicamente en la población universitaria. Los autores Pardo, Obando, Reasco

y Gordillo (2025) mencionan que la alta competitividad académica y la falta de apoyo institucional en la generación de estrategias para lidiar con esta condición suelen generar círculos viciosos que agravan la situación.

Dentro de los factores implicados en los trastornos de ansiedad, también se mencionan que tienen un componente ambiental dentro de su desarrollo, según Tayeh, Agámez y Chaskel (2016) se ha demostrado que aquellos padres que en algún momento fueron diagnosticados con trastornos de ansiedad, suelen manejar estilos de crianza que incrementan en sus hijos, el riesgo de padecer algún trastorno de ansiedad. Esto refleja que, los padres suelen generar o fomentar patrones de respuesta poco adaptativos, es decir conductas ansiosas frente a situaciones que quizá otros niños no las perciben tan amenazantes. Por esa razón, se interpreta que la asociación de padres e hijos son un factor importante en el desarrollo y aparición de patrones de conductas ansiosas.

### **Sintomatología de la ansiedad**

Del mismo modo, que para interpretar la ansiedad se usaron diferentes modelos explicativos según cada autor, también es importante identificar la diferente sintomatología que se expone referente a la temática. Para lo cual Beck (2013) hace una distinción de rasgos comunes de la ansiedad, que en otras palabras es una clasificación de los diferentes tipos de sintomatología, los cuales son expresados a continuación:

- **Síntomas fisiológicos:** El autor menciona que se dan por la activación del sistema nervioso, se caracterizan por el aumento de ritmo cardíaco, palpitaciones, respiración acelerada, dolor o presión en el pecho, sensación de asfixia, aturdimiento y mareo. También suele existir síntomas referentes al dolor, en zona abdominal, temblores en extremidades, músculos tensos.
- **Síntomas cognitivos:** En el desarrollo de la obra del autor Beck (2013) en múltiples casos se menciona que la activación del miedo es parte importante en el proceso de cognición de la ansiedad. Dentro de la sintomatología se describe el miedo por perder el control, a ser incapaz de afrontar una

situación, miedo a recibir daño físico o morir, miedo a enloquecer, miedo a la evaluación negativa por parte de otros.

Junto a la sintomatología relacionada al miedo también se encuentra la escasa concentración, confusión, distracción, dificultad en el razonamiento y poca capacidad de memoria. Todos estos tipos de síntomas se dan por la forma subjetiva en la que el individuo interpreta la situación, lo que genera miedo y posteriormente respuestas al mismo.

- Síntomas conductuales: El autor menciona que, en muchos casos, la respuesta que existe frente al miedo a menudo es adquirida mediante un proceso de aprendizaje asociativo. En base a este modelo, los síntomas se identifican como la evitación de las señales de amenazas, respuesta de huida, alejamiento, inquietud y agitación, quedarse paralizado e inquietud de hablar. Como se puede evidenciar, existe una ligera relación entre la sintomatología fisiológica y la conductual, ambas se muestran a nivel físico.
- Síntomas afectivos: Dentro de las respuestas a nivel emocional que distingue el autor hace referencia sentirse nervioso, tenso, asustado, temeroso o aterrorizado. Del mismo modo, también este tipo de sintomatología en algunos casos se relacionan con los rasgos de tipo cognitivo.

Del mismo modo, Rojas (2000) menciona que la ansiedad llega a ser un tipo de vivencia para el individuo, y propone 5 tipos de síntomas entre los cuales encuentran los siguientes:

- Síntomas físicos: El autor menciona que interviene el sistema nervioso autónomo y central, los síntomas se evidencian como palpitaciones, hipersudoración, sequedad en la boca, temblores, y la sensación de la falta de aire.
- Síntomas conductuales: Son todos aquellos síntomas que se identifican al observar el comportamiento de la persona, como la hipervigilancia, estar alerta todo el tiempo, inquietud motora.

- Síntomas psicológicos: Son aquellos que son evidentes mediante el lenguaje verbal, entre los que se destacan el nerviosismo, agobio, desasosiego, inseguridad, temor a perder el control.
- Síntomas intelectuales: Estos síntomas están relacionados con fallas en la interpretación de los hechos, lo que provocan estados de tensión, expectativas negativas a nivel general, pensamientos preocupantes, pensamientos absolutistas.
- Síntomas asertivos: Estos síntomas se manifiestan en el contexto de las relaciones interpersonales en las que vive el sujeto, como, por ejemplo: no poder iniciar una conversación ni terminarla, es decir son aquellas que afectan el nivel de comunicación interpersonal.

Un estudio realizado en la ciudad de Cali y Cartagena como objetivo de describir la experiencia de la ansiedad desde la perspectiva humanista, para lo cual se tomó una muestra de 300 estudiantes. Los resultados obtenidos por De Castro, De La Ossa y Rizcala (2016) muestran que, respecto a la ansiedad, hay un predominio de la sintomatología psicológica, por encima de la sintomatología conductual, física, intelectual y asertiva. Este estudio muestra que los síntomas relacionados al nerviosismo, desasosiego, agobio, inseguridad, temor al perder el control, tienen mayor prevalencia en ese contexto académico.

### **1.3. Ansiedad estado/rasgo**

Dentro de los diferentes tipos de explicación que tiene el padecimiento de la ansiedad junto a sus síntomas, es preciso describir el modelo de ansiedad estado/rasgo. Este postulado referente a una visión diferenciada del tipo de ansiedad nace de la mano de Charles Spielberger (1996), quien afirma que es necesario que se haga una diferenciación conceptual en lo que él llama ansiedad como estado pasajero y como un rasgo propio de la personalidad. En este sentido, se interpreta que la ansiedad de tipo estado es algo momentánea, que no permanece latente en el sujeto, y que la ansiedad rasgo es propio de la persona, y por lo tanto también tiene una configuración respecto a su respuesta también basada en su personalidad.

La ansiedad estado con relación al tiempo, es aquella que aparece en momentos específicos en la vida de la persona. Además, tiene sintomatología caracterizada por pensamientos incómodos, preocupación, tensión acompañada de cambios fisiológicas en el sujeto (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1970). Así mismo, Zegarra (2020) menciona que esta condición obedece a un estado emocional transitorio que vive el sujeto, y que varía entre la intensidad y el tiempo. De esta manera se determina que la ansiedad estado suele ser limitada en su tiempo de acción, aunque aparece en diversos momentos, pero igual de forma transitoria.

La ansiedad rasgo, por otro lado, se caracteriza por la predisposición a ser estable tanto en el comportamiento como en la conducta de la persona, que también llega a ser parte de su personalidad (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1970). Esto quiere decir que el individuo tiende a actuar de forma similar o estereotipada frente a diferentes momentos y situaciones que le provoquen ansiedad. Del mismo modo, los autores Santos, Ponce, Pazos y Moya (2021) mencionan que la ansiedad rasgo se caracteriza por ser duradera a través del tiempo, acompañado de una mayor frecuencia e intensidad. Esto ocurre porque es una característica inherente en la forma de actuar del sujeto, es decir que es parte de su personalidad y al mismo tiempo responden de una misma manera frente a circunstancias similares.

Un estudio realizado en la ciudad de Guayaquil tomó una muestra de 218 adolescente de una Unidad Educativa, con el objetivo de analizar la relación entre funcionalidad familiar y la ansiedad estado rasgo, y los autores Hinostroza y Lima Rojas (2023) concluyeron que el grupo presentó una prevalencia de nivel medio, tanto en ansiedad estado y ansiedad rasgo. Este estudio también concluyó que cuando existe una mejor funcionalidad familiar la ansiedad disminuye, es decir que en los adolescentes se presentó una correlación entre los niveles de funcionalidad y ansiedad estado rasgo. Estos resultados aportan información importante respecto a los factores de riesgo que incluyen en el desarrollo de la ansiedad, entre los cuales se encontraban los ambientales, caracterizados por estilos de crianza y relación entre padres e hijos.

## **CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **2.1. Diseño de la investigación**

#### **Paradigma**

La presente investigación trabaja bajo el paradigma postpositivista, que según Fernández y Vela (2021) es una construcción que se ha modificado a partir de la concepción de la corriente positivista. En este sentido, el paradigma postpositivista hace referencia a que la realidad si existe, pero no puede ser captada en su totalidad, refiriéndose a que no se conoce por completo (Ramos, 2015). Es decir, a diferencia del positivismo clásico que sostiene que la realidad es totalmente objetiva, el paradigma postpositivista acepta que el conocimiento no es absoluto o total en su comprensión por parte de la persona que investiga un fenómeno específico.

#### **Tipo de investigación**

El diseño en el que se basa esta investigación es de tipo no experimental, esto quiere decir que las variables no son manipuladas, no se construye ningún tipo de situación, sino que se observan los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural (Toro y Parra, 2023). Esto quiere decir que el investigador no tiene ningún tipo de control sobre las variables a estudiar, y que, de igual manera tampoco podrá manipular los efectos. Además, Agudelo Viana y Aignerren Aburto (2008) hacen referencia al término “expostfacto” para hacer énfasis en que los hechos y variables a estudiar ya ocurrieron, por lo cual no pueden ser controlados.

#### **Modalidad**

La modalidad de la presente investigación es de tipo cuantitativo que es propio del paradigma postpositivista (Fernández y Vela, 2021). En la misma línea, el autor Casari (2022) afirma que “La principal característica del enfoque cuantitativo es que se tratan de probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis

estadístico; y otra característica representativa es su carácter secuencial” (p. 18). Es decir que, en esta investigación se usará la medición numérica junto a un análisis estadístico, además, el autor Casari (2022) menciona que esta es la secuencia correcta para esta modalidad:

- Idea.
- Planteamiento del problema.
- Revisión de la literatura y desarrollo del marco teórico.
- Visualización del alcance del estudio.
- Elaboración de hipótesis y definición de variables.
- Desarrollo del diseño de investigación.
- Definición y selección de la muestra.
- Recolección de datos.
- Análisis de los datos.
- Elaboración del reporte de resultados.

## **Alcance**

Respecto al alcance que tiene este estudio, es preciso mencionar que este depende de los objetivos que se buscan alcanzar, el cual tiene una relación con el límite conceptual y metodológico (Casari, 2022). Es por esta razón, que el alcance es de tipo descriptivo-correlacional, que son explicados a continuación:

- Descriptivo: En este tipo de alcance, ya se conocen las características de la variable estudiada, pero se busca exponer interactúa el fenómeno presencia de la población escogida (Galarza, 2009).
- Correlacional: En este alcance, existe una hipótesis en la cual se propone una relación entre 2 o más variables, y que en nuestro estudio se presentan 2. Además, esta asociación de fenómenos se hace mediante un valor numérico que lo representa (Galarza, 2009).

## **Corte**

El tipo de corte que tiene el presente estudio tiene una estrecha relación con su diseño no experimental, por lo cual esta investigación es de tipo transversal, en lo que Hernández, Fernández y Baptista (2014) refieren que los diseños no experimentales pueden ser transversales o transeccionales, que tiene como característica principal es que su recolección de datos se hace en un único momento. De esta manera, este estudio realizó la recolección de datos en un solo momento, y se recalca que posteriormente no habrá ningún otro tipo de medición de las variables de estudiadas.

## **Técnicas e Instrumentos**

### **Observación estructurada**

La observación estructurada o también llamada observación científica, es una técnica que permite al investigador obtener información respecto a los fenómenos a estudiar. La observación es un procedimiento que se realiza con el objetivo de captar la realidad, mientras que la observación científica consiste en la inspección y estudio de los hechos tal y como ocurren (Yuni y Urbano, 2006). Es decir que el investigador se encarga de registrar la mayor cantidad de información posible acerca de la variable a estudiar, todo según las exigencias planteadas en los objetivos a investigar.

Además, según Yuni y Urbano (2006), para que la observación sea considerada como científica debe reunir una serie de requisitos entre los que se describen los siguientes:

- Tiene que haber una orientación basada en teoría científica.
- Debe dar solución a un problema preestablecido.
- Debe existir planificación y en base a un modo sistémico.
- Debe emplearse instrumentos que sean objetivos, que ayude a registrar e interpretar los hechos para que posteriormente todo sea verificable.

- Debe cumplir con requisitos de confiabilidad y validez.

### **Entrevista psicológica estructurada**

La entrevista psicológica es una técnica que ayuda al investigador a obtener información respecto a un fenómeno que desea estudiar. Esta hace referencia a una serie de preguntas ya establecidas tanto en su orden como en su forma (Bleger, 1964). Es decir, que el investigador basa su entrevista en un guion establecido, y que al mismo tiempo debe ser estandarizado, con el objetivo de reunir la mayor información posible y necesario acerca de la variable a estudiar.

### **Cuestionario estructurado**

En este estudio se emplean cuestionarios estructurados, herramientas fundamentales de la investigación cuantitativa. Estos instrumentos permiten recoger datos de manera estandarizada para su posterior análisis estadístico (Meneses, 2016). Del mismo modo se hace el uso de preguntas cerradas, es decir, se ofrece al participante una serie de posibilidades a escoger según se acerque a su realidad. Todo esto con el objetivo de que las respuestas sean estandarizadas y posteriormente sean analizadas mediante procesos `psicométricos.

### **Instrumentos**

Los instrumentos usados en la presente investigación fueron: Un cuestionario estructurado de tipo ficha sociodemográfica, y dos reactivos de medición psicológica estandarizados para la medición de las variables a estudiar que son: El Inventario SISCO de Estrés Académico, y El Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI)

### **Ficha *Ad Hoc* sociodemográfica**

El cuestionario estructurado utilizado en esta investigación incluyó una ficha sociodemográfica, diseñada con el propósito de recopilar información específica y

caracterizar a los participantes. Entre los datos que se recopilaron se encuentra: datos personales relacionados con la edad, sexo, estado civil, también de recopilaron datos acerca de su carrera universitaria, lugar de residencia, salud física y salud mental. En total, la ficha está compuesta por 15 preguntas, que una vez que se finalice este proceso da paso a que se contesten los reactivos que miden las variables a estudiar.

### **Inventario SISCO de Estrés Académico**

El Inventario de Estrés Académico conocido como SISCO, está estructurado de la siguiente manera según Barraza (2007) “consta de 31 ítems distribuidos a través de términos dicotómicos, escala tipo Likert sobre la intensidad, síntomas, duración, y frecuencia del estrés académico” (p. 90). Esto quiere decir que, el test al inicio presenta un ítem de respuesta sencilla entre sí o no, y que posteriormente los otros ítems se responden en base a una escala de intensidad. La primera pregunta es de tipo filtro, permite identificar si la persona encuestada es candidato para continuar con el inventario, las opciones de respuesta son sí o no, y si el participante responde “no” se da por concluido el test.

Después, la pregunta 2 busca evaluar el grado de intensidad de estrés que percibe el estudiante, mediante una escala de tipo Likert donde 1 es poco y 5 es mucho. Posterior a ello, se encuentran las 8 preguntas correspondientes a los estresores, después las preguntas que miden la sintomatología que se subdividen en 6 que miden las reacciones físicas, 5 para reacciones psicológicas y 4 para reacciones comportamentales. Por último, las 6 preguntas restantes de encargan de medir las estrategias de afrontamiento que usan los estudiantes frente a estímulos estresores. Es importante mencionar que desde la pregunta 3 hasta el final del inventario las respuestas se miden en escala de tipo Likert en donde 1 es para “nunca”, 2 “rara vez”, 3 “algunas veces”, 4 “casi siempre” y por último 5 “siempre”.

A continuación, se presentan las características propias del instrumento.

**Tabla 7. Características del Inventario SISCO del Estrés Académico**

Nombre	Inventario SISCO del Estrés Académico
Autor	Arturo Barraza Macias
Año de publicación	2007
Administración	Individual y colectivo
Duración	Sin tiempo límite, entre 10 y 15 minutos
Descripción	Está compuesto por 3 subescalas que son las siguientes: estresores, sintomatología y estrategias de afrontamiento

Fuente: tomado a partir de Barraza (2007)

Respecto a los puntajes de confiabilidad de Alfa de Cronbach ( $\alpha$ ) obtenida por el autor Barraza (2007) fue de 0.90 en su totalidad, mientras que en este trabajo de investigación se presenta la siguiente tabla con los puntajes de confiabilidad obtenidos por cada dimensión y subdimensión, pero sin tomar en cuenta la pregunta 1 y 2, son un filtro

**Tabla 8. Porcentaje de confiabilidad del alfa de Cronbach**

Dimensión/subdimensión	Alfa de Cronbach ( $\alpha$ )
Estresores	0.93
Síntomas	0.97
Reacciones físicas	0.90
Reacciones psicológicas	0.94
Reacciones comportamentales	0.88
Estrategias de afrontamiento	0.90

Fuente: elaboración propia

Como se observa en la tabla, se obtuvo una alta fiabilidad en cada dimensión y subdimensión perteneciente al inventario, es necesario destacar que se hizo en una población de 262 estudiantes.

### **Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI)**

El cuestionario de ansiedad estado-rasgo STAI, es un instrumento que fue creado por Spielberg, Gorsuch y Lushene en el año 1970. Este cuestionario busca medir la ansiedad mediante el análisis de dos dimensiones: ansiedad estado y ansiedad

rasgo, cada dimensión está compuesta por un total de 20 preguntas que se miden en escala de tipo Likert de 0 a 3. El puntaje total por cada dimensión oscila entre 0 a 60 puntos, en donde 0 se interpreta como “nada”, 1 “algo”, 2 “bastante” y 3 “mucho” (Buela-Casal, Guillé-Riquelme, & Seisdedos, 2015).

Como parte importante del cuestionario STAI, es necesario mencionar que dentro de las 40 preguntas que conforman las dos dimensiones del instrumento existen ítems que son indirectos, es decir que su puntuación se invierte, por ejemplo, si marcó el número 0 en un ítem indirecto, este cambiará su puntuación con el número 3, que es su inverso (Spielberger y Díaz-Guerrero 1975). En la primera dimensión que mide la ansiedad estado, los ítems que son indirectos/invertidos son los siguientes: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 siendo un total de 10 ítems que cambiaran su puntuación. Por otra parte, los ítems indirectos de la dimensión de ansiedad rasgo son los siguientes; 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39, siendo un total de 7 ítems que cambiaran su puntuación. Después que los ítems indirectos son cambiados se hace la sumatoria por cada dimensión, lo cual daría como resultado una puntuación que varía entre 0 a 60.

A continuación, se presentan las características propias del instrumento.

**Tabla 9. Características del Inventario SISCO del Estrés Académico**

Nombre	STAI, Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo
Autores	C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch y R.E. Lushene.
Adaptación española	Gualberto Buela-Casal, Alejandro Guillén-Riquelme y Nicolás Seisdedos Cubero, 1982, 2011,
Año de publicación	1970
Administración	Individual y colectivo
Duración	Aproximadamente 15 minutos
Descripción	Tiene como finalidad la evaluación de la ansiedad como estado y como rasgo

Fuente: tomado a partir de Spielberger, Gorsuch y Lushene. (1970).

Respecto a la confiabilidad del cuestionario STAI los autores Perpiná-Galvan, Richart-Martínez, y Cabañero-Martínez (2001) mencionan que este instrumento cuanto con una fiabilidad de alfa de Cronbach que varía entre 0.83 y 0.95, en la presente investigación los resultados obtenidos de confiabilidad se presentan en la siguiente tabla por cada dimensión.

**Tabla 10. Porcentaje de confiabilidad del alfa de Cronbach**

Dimensión/subdimensión	Alfa de Cronbach ( $\alpha$ )
Ansiedad estado	0.93
Ansiedad rasgo	0.90

Fuente: elaboración propia

Es importante recalcar que para la obtención de la confiabilidad con alfa de Cronbach se usó la herramienta JASP, y se trabajó con los ítems indirectos/invertidos, para cada dimensión, como se observa existe una confiabilidad alta por parte de cada dimensión.

## 2.2. Población, muestra y muestreo

### Población

La población con la que se trabajó en la presente investigación está conformada por los estudiantes de la escuela “Salud y Bienestar” de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato, que comprende las carreras de Psicología Clínica, Enfermería y Medicina. Esta población incluye a los estudiantes que se matricularon en el primer semestre de las carreras ya mencionadas para el segundo periodo académico comprendido entre el mes de septiembre de 2025 hasta enero de 2026. La población está compuesta por 5 cursos de primer semestre de la carrera de Medicina, 2 cursos de la carrera de enfermería y 3 cursos de la carrera de Psicología clínica.

### Muestra

La muestra está constituida por los estudiantes de primer semestre de la escuela “Salud y Bienestar”, con un total de 264 participantes de los cuales 262 estudiantes (99.02%) dieron su consentimiento para participar en la investigación, mientras que 2 estudiantes (0.08%) no aceptaron participar. Es importante mencionar que el tamaño de la muestra es de tipo arbitrario, es decir que el criterio fue definido por el investigador, se tomó en cuenta a todos los estudiantes de primer nivel de la escuela “Salud y Bienestar”. Los estudiantes que no dieron su consentimiento para participar en esta investigación fueron excluidos, y no son tomados en cuenta en

ningún proceso de estadístico o descriptivo correspondientes a la Ficha *Ad Hoc* Sociodemográfica, Inventario SISCO del Estrés académico y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo STAI.

### **Muestreo**

El muestreo usado en la presente investigación es de tipo no probabilístico por conveniencia. Según Otzen t Manterola (2017) el muestro por conveniencia es aquel que permite seleccionar casos que son accesibles, es decir que la muestra fue convenientemente accesible y próximos para el investigador. En este sentido, la muestra fue escogida debido a la accesibilidad y cercanía con el investigador. Los participantes fueron seleccionados en consideración de criterios de inclusión que fueron los siguientes:

- Estar debidamente matriculados en el primer semestre de las carreras pertenecientes a la escuela “Salud y Bienestar”.
- Asistir regularmente a clases.
- Aceptar participar en la presente investigación mediante el consentimiento informado.

### **Características sociodemográficas**

El análisis de las características sociodemográficas del presente estudio se tomó de 262 estudiantes de la carrera de Psicología clínica, Enfermería y Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato.

### **Análisis sociodemográfico de las variables personales de los participantes**

Dentro de los datos más relevantes que se resaltan respecto a las características sociodemográficas de la muestra estudiada es que más del 60% de los estudiantes son mujeres, con un total de 182 participantes. Se toma en cuenta que se aplicó la ficha sociodemográfica a 10 cursos, estadísticamente se interpreta que hay 18

mujeres por curso, en comparación con los hombres que hay aproximadamente 8 estudiantes por curso lo cual muestra una diferencia muy pronunciada.

Por otra parte, acerca de la provincia de origen de la muestra estudiada los resultados indican una gran variedad. En un principio la ficha sociodemográfica solo toma en cuenta 6 provincias con la opción de añadir otra, lo que resultó con un total de 16 provincias y un estudiante proveniente del extranjero. Esto quiere decir que, en primer nivel de la escuela Salud y Bienestar existe una gran variedad de estudiantes que provienen de la región costa, sierra y amazonia. Aunque es evidente que el porcentaje mayor ocupa la provincia de Tungurahua con un 59%, es el lugar en el cual queda localizada la universidad.

Las provincias que más aportan estudiantes a la Pontificia Universidad Católica sede Ambato son: Tungurahua, Cotopaxi y Chimborazo con un total de 72.52%. Además, es importante mencionar que dentro de los datos recogidos se evidencia que el 71.37% de los estudiantes viven con sus familias, lo cual es un porcentaje muy similar a la suma de los estudiantes que provienen de la provincia de Tungurahua, Cotopaxi y Chimborazo. Aunque, a pesar de estos resultados también es importante resaltar que el porcentaje restante vive solo o en una residencia universitaria, lo cual suele resultar en un factor importante que influye en el estilo de vida del estudiante.

**Tabla 11. Análisis sociodemográfico de las variables personales de los participantes**

VARIABLES	Media	Desviación estándar
Edad	19.58	2.33
	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
<b>Sexo</b>		
Hombre	80	30.53 %
Mujer	182	69.46 %
<b>Provincia de origen</b>		
Bolívar	10	3.82%
Carchi	3	1.15%
Chimborazo	32	12.21%
Cotopaxi	35	13.36%
El Oro	1	0.38%
Esmeraldas	1	0.38%
Guayas	2	0.76%
Imbabura	1	0.38%
Los Ríos	1	0.38%
Morona Santiago	2	0.76%
Napo	2	0.76%
Francisco de Orellana	1	0.38%
Pastaza	8	3.05%
Pichincha	5	1.91%
Santo Domingo de los Tsáchilas	2	0.76%
Tungurahua	155	59.16%
Extranjero	1	0.38%
<b>Residencia actual</b>		
Residencia universitaria	9	3.43 %
Vivo con mi familia	187	71.37 %
Vivo solo/a	66	25.19 %

Nota: n=262 estudiantes

### **Análisis sociodemográfico de las variables académicas de los participantes**

En este apartado se tomaron en cuenta variables como la carrera que estudian, si es que esa fue su primera opción, cuantas materias toman durante el semestre en curso y como interpretan la exigencia académica. Entre los hallazgos más relevantes se evidenció que el 72% de los participantes cursa la carrera que correspondió a su primera opción vocacional, específicamente Enfermería y Psicología clínica. Además, se identificó que 73 estudiantes no se encuentran matriculados en la carrera que deseaban en un principio, que puede ser resultado de diversas circunstancias, ya sean personales, académicas o del contexto.

En relación con el número de materias matriculadas, se observa que en total un 73.66% cursa entre 6 y 7 materias en el presente semestre mientras que el 26.33% cursa entre 4 y 5 materias. Estos datos reflejan que más del 70% de la muestra mantiene una carga académica elevada lo que posteriormente podría convertirse

en un factor importante en el apareamiento de estrés académico. Por otra parte, el 88.92% manifiesta que percibe la exigencia académica como ligeramente y mucho mayor en comparación con la exigencia vivida en el colegio. Mientras que un porcentaje menor manifiesta que percibe a la exigencia académica como ligeramente y mucho menor en comparación a la del colegio. Como se evidencia en la siguiente tabla.

**Tabla 12. Análisis sociodemográficos de las variables académicas de los participantes**

Variables	Frecuencia	Porcentaje
<b>Carrera</b>		
Psicología clínica	71	27.09 %
Medicina	132	50.38 %
Enfermería	59	22.51 %
<b>¿Fue su primera opción?</b>		
Si	189	72.13 %
No	73	27.86 %
<b>Materias matriculadas</b>		
4	42	16.03 %
5	27	10.30 %
6	102	38.93 %
7	91	34.73 %
<b>Exigencia académica</b>		
Mucho menor	1	0.38 %
Ligeramente menor	7	2.67 %
Similar	21	8.01 %
Ligeramente mayor	79	30.15 %
Mucho mayor	154	58.77 %

Nota: n=262

### **Análisis sociodemográficos de las variables de salud y bienestar de los participantes**

En el análisis referente a la salud y bienestar de los estudiantes se observa que el 75.18% de los estudiantes reportaron que perciben un apoyo familiar elevado (mucho, alto), lo que se sugiere posiblemente la presencia de una red familiar importante y muy significativa. Respecto a la situación laboral de los estudiantes se observa que la mayoría (90.45) no trabaja, lo cual sugiere que su tiempo se usa mayormente en actividades académicas. Aunque también hay un grupo menor de estudiantes que trabajan a medio tiempo e incluso a tiempo completo, lo cual en algún momento resulta como un factor que influye en la vida académica de los estudiantes, en comparación a sus compañeros.

En relación con las horas del sueño, se observa de forma significativa que el 72.51% (190) de estudiantes no duermen más de 6 horas, y el 98.86% de los participantes no duermes más de 8 horas. Estos datos son muy importantes, reflejan las horas de descanso que tiene los estudiantes, en este caso es evidente que por varias razones el tiempo no es suficiente para alcanzar las 8 horas de sueño recomendadas. Respecto al ejercicio físico los datos se presentan un poco más favorables, indican que el 55.2% de los participantes hacen ejercicio 1 o más veces por semana, lo que sugiere que realizan actividades que les permite ejercitar su cuerpo en alguna forma posible lo que presente un beneficio en su bienestar físico y psicológico.

Finalmente, los resultados muestran que 102 estudiantes previamente han recibido un diagnóstico de ansiedad. Además, 103 participantes reportaron un aumento en el consumo de sustancias como alcohol, café o tabaco. Aunque del mismo modo hay un número considerable de estudiantes (83) que manifiestan no consumir ninguna de las sustancias mencionadas con anterioridad, lo que sugiere que este porcentaje de estudiantes (37.67%) reportan que su nueva vida académica no ha sido un detonante para el inicio de consumo de las sustancias mencionadas.

Además, en la siguiente tabla se presentan más datos referentes a estas características sociodemográficas de la población estudiada.

**Tabla 13. Análisis sociodemográficos de las variables de salud y bienestar de los participantes**

Variables	Frecuencia	Porcentaje
<b>Apoyo familiar percibido</b>		
Muy poco	5	1.90 %
Poco	9	3.43 %
Moderado	51	19.46 %
Mucho	73	27.86 %
Total	124	47.32 %
<b>Situación laboral</b>		
No trabajo	237	90.45 %
Trabajo medio tiempo	24	9.16 %
Trabajo tiempo completo	1	0.38 %
<b>Horas de sueño</b>		
4-6	190	72.51 %
6-8	69	26.33 %
8-10	3	1.14 %
<b>Ejercicio físico</b>		
Nunca	116	44.27 %
1-2 veces por semana	110	41.98 %
3 o más veces por semana	36	13.74 %
<b>Diagnóstico previo de ansiedad</b>		
Si	102	38.93 %
No	160	61.06 %
<b>Aumento de consumo de alcohol, café, tabaco</b>		
No consumo	83	37.67 %
No	76	29.00 %
Si	103	39.31 %

Nota: n=262

### 2.3. Procedimiento

Para alcanzar los resultados que en el próximo capítulo voy a exponer se siguieron ciertos pasos específicos que serán presentados en este apartado. Primer se estableció el objetivo general junto a los objetivos específicos, y se estableció la población y la muestra, después se hizo la revisión bibliográfica para la formación del marco teórico y estado del arte. Posteriormente respecto al procedimiento de la recolección de datos de los participantes, se hizo un oficio dirigido al director de la escuela “Salud y Bienestar” para tener la autorización para la aplicación de los instrumentos que son la ficha sociodemográfica ad hoc, el inventario SISCO del estrés académico, y el inventario de ansiedad estado-rasgo STAI.

Una vez que ya se obtuvo la autorización se coordinó con los profesores de la carrera de psicología clínica, enfermería y medicina los horarios específicos para ir por cada curso para la respectiva aplicación de los instrumentos. Al momento de

ingresar al curso, se daba una breve explicación respecto al tema de investigación, y se les explicaba a los estudiantes como llenar la ficha sociodemográfica, el inventario SISCO y el inventario STAI, mediante un formulario en línea que se preparó en la plataforma “Google Forms” para la debida recolección de datos.

Una vez concluida la recolección de datos de todos los participantes, la información obtenida fue descargada en formato “Excel” para posteriormente ser usada en el software JASP con el objetivo de continuar con el procesamiento cuantitativo de los datos para un posterior análisis.

### **Procesamiento y análisis de datos**

Para el procesamiento de los datos obtenidos se trabajó el software estadístico JASP. Se optó por el uso del programa JASP por encima de otras opciones conocidas como SPSS, es un software gratuito, que trabaja con una interfaz amigable y sencilla para el análisis de datos (JASP Team, 2018). Para el procesamiento de datos de la presente investigación fue necesario evaluar la accesibilidad de un software estadístico, por lo que se optó por el programa mencionado. Además, el programa posee las herramientas necesarias para trabajar en el cumplimiento de los objetivos planteados en esta investigación.

También, otra característica de su gratuidad es que, al ser un programa de libre acceso, es posible que su uso e instalación se puedan dar de manera simultánea en varios dispositivos, lo cual permite agilizar el trabajo de investigación, en comparación a otros competidores que ofrecen una licencia por cada dispositivo (Sánchez-Villena, 2019). De esta manera, este programa permite que se pueda trabajar en la creación y publicación de investigación científica, sin la necesidad de verse forzado a comprar una licencia lo cual es un factor limitante e incluso ayuda a evitar incurrir en la piratería.

## **Cuidados éticos**

La presente investigación se desarrolló en el marco del respeto de los principios éticos. La participación de los estudiantes fue de manera voluntaria mediante la aceptación del consentimiento informado. Es importante recalcar que se aseguró la confidencialidad y anonimato de la información personal de cada participante, sin tomar en cuenta información como nombres y apellidos, número de cedula de identidad, correos electrónicos, u otra información delicada. Asimismo, se informó a los estudiantes sobre los objetivos, importancia y procedimientos del estudio, toda la información obtenida sería usada de manera responsable y privada y únicamente con fines académicos y científicos en beneficio de la comunidad educativa.

### CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente capítulo se presentará el análisis de los resultados obtenidos, a nivel descriptivo y también correlacional. Dichos resultados se obtuvieron mediante la aplicación de reactivos psicológicos los cuales fueron: Inventario SISCO del Estrés Académico y el Inventario de Ansiedad Estado/Rasgo STAI, para lo cual, la información que se obtuvo fue procesada mediante la plataforma JASP.

#### 3.1. Análisis de resultados del Inventario SISCO del Estrés Académico

El Inventario SISCO del Estrés Académico tiene un total de 31 ítems, y está compuesto por 3 áreas: la primera busca medir los estresores académicos, la segunda mide los síntomas que a su vez se distinguen en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, y por último mide las estrategias de afrontamiento. Del mismo modo, cabe recalcar lo que se mencionó en el capítulo de la metodología, que el primer ítem que es de tipo filtro, a continuación, se presentará los estadísticos descriptivos de todos los casos con relación a la pregunta número 2:

**Tabla 14. Estadísticos descriptivos del SISCO pregunta 2.**

	<i>M</i>	<i>DE</i>	As	Cu
Hombre	3.03	1.51	-0.65	-0.39
Mujer	3.41	1.33	-0.92	0.71

Nota. M = Media; DE = Desviación Estándar; As = Asimetría; Cu = Curtosis

Respecto a los resultados que muestra la tabla 14 acerca de los estadísticos descriptivos de la pregunta 2, se evidencia que en cuanto a la media las mujeres presentan una puntuación promedio más alta con 3.41 en comparación con la media de los hombres que puntúa con 3.03. Estos resultados en relación con la percepción de la intensidad de acerca del estrés percibido, se refleja que existen niveles moderadamente altos, tanto en hombres como en mujeres.

También, respecto a las puntuaciones de la desviación estándar, se observa que tanto en los valores de los hombres (DE= 1.51) y mujeres DE= 1.33) evidencian que existe una variabilidad moderada, aunque es ligeramente mayor en los

hombres. En relación con la asimetría en ambos casos hay puntuaciones negativas (hombres= -0.65, mujeres = -0.92) lo que indica que las respuestas se encuentran sesgadas en dirección hacia la izquierda, específicamente en mujeres. Finalmente, con la curtosis se muestra que en los hombres hay una distribución más plana, es una curtosis negativa, mientras que en las mujeres hay curtosis positiva indica que hay una distribución concentrada alrededor de la media.

En la tabla 15 se presentan los estadísticos descriptivos respecto a las dimensiones del test SISCO tanto de estímulos estresores, síntomas, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento, desde la pregunta 3 hasta la 31. En relación con la puntuación de la media se observa que la dimensión de síntomas presenta un puntaje promedio más elevado con un total de 40.55, es importante recalcar que esta dimensión está compuesta por los subdimensiones de reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales. De igual manera, es importante mencionar que la dimensión correspondiente a los estímulos estresores también presenta una media elevada con una puntuación de 23.57, lo que sugiere que los estudiantes perciben una gran carga de estímulos estresores proveniente de la vida académica.

**Tabla 15. Estadísticos descriptivos del SISCO**

	<i>M</i>	DE	As	Cu
Estímulos estresores	23.57	9.20	-1.08	0.15
Síntomas	40.55	18.04	-0.62	0.01
Reacciones físicas	16.42	7.54	-0.49	-0.17
Reacciones psicológicas	14.09	6.59	-0.48	-0.27
Reacciones comportamentales	10.03	4.79	-0.33	-0.21
Estrategias de afrontamiento	16.77	6.68	-0.88	1.16

Nota. M = Media; DE = Desviación Estándar; As = Asimetría; Cu = Curtosis

Por último, mediante los resultados del test SISCO se procedió a realizar una categorización según el puntaje. De estos resultados se destaca que existe un porcentaje muy elevado de estudiantes que padecen estrés académico en un nivel moderado. Del mismo modo, hay un porcentaje de estudiantes el cual es amplio

que padece estrés académico en un nivel severo. En la tabla anterior, la media más elevada era respecto a los estímulos estresores lo cual sugiere que hay una posibilidad en que estos estímulos, que son ligados a la exigencia académica sean aquellos que en gran manera influyen en los resultados globales obtenidos. En la siguiente tabla 16 se refleja cómo se dividieron los puntajes del estrés académico según la categoría.

**Tabla 16. Estadísticos descriptivos por categoría del test SISCO**

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	23	8.77 %
Moderado	163	62.21%
Severo	76	29.00%

Fuente: N=262

### **3.2. Análisis de resultados del Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI)**

El inventario de Ansiedad Estado-rasgo STAI, es un instrumento compuesto por un total de 40 preguntas que contiene dos dimensiones, una que mide ansiedad estado con 20 preguntas en total, 10 directas y 10 indirectas/inversas. Por otro lado, en la dimensión de ansiedad rasgo también hay 20 preguntas en total, 13 directas y 7 indirectas/inversas.

En la tabla 17 se presentan los estadísticos descriptivos correspondientes a las dimensiones de ansiedad estado y rasgo, en relación a la media se observa que en la dimensión ansiedad estado presenta un puntaje promedio ligeramente superior con una media de 30.67 en comparación con la media de ansiedad rasgo con 28.45, estos resultados sugieren que los estudiantes experimentan mayores niveles de ansiedad relacionados al estado, es decir ansiedad situacional, momentánea, no relacionado con la personalidad.

Respecto a las puntuaciones de la desviación estándar, los valores obtenidos indican que hay una variabilidad moderada. Esta dispersión sugiere que a pesar de que la media se encuentre en niveles moderados, hay estudiantes que manifestaron puntuaciones considerablemente más altas, o también mucho más bajos.

**Tabla 17. Estadísticos descriptivos del STAI**

	M	DE	As	Cu
Ansiedad estado	30.67	11.52	-0.17	-0.20
Ansiedad rasgo	28.45	10.88	-0.30	-0.41

Nota. M = Media; DE = Desviación Estándar; As = Asimetría; Cu = Curtosis

Del mismo modo, con los resultados globales de los 262 participantes se pudo realizar un análisis estadístico para identificar los niveles de ansiedad estado o rasgo. En la tabla 18 se encuentran los niveles encontrados respecto a la ansiedad estado en estudiantes hombres (80) y mujeres (182), los resultados indican que en ambos casos existe ansiedad estado en un nivel alto. Tanto hombres y mujeres tienen un puntaje elevado superior al 50%, más de la mitad de la muestra sufre esta condición, caracterizada por ser transitoria, de tipo momentánea. Además, en la población masculina se evidencia un mayor porcentaje de participantes que tienen un nivel bajo o muy bajo de AE con un total de 23.75% en comparación a las mujeres, que en la misma categoría presentan un porcentaje de 13.73. esto indica que hay más hombres que reportan tener un nivel bajo o muy bajo de ansiedad estado.

**Tabla 18. Estadísticos descriptivos por nivel del test STAI-Estado**

Hombre	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	11	13.75%
Bajo	8	10.00%
Promedio	0	0.00%
Sobre promedio	20	25.00%
Alto	41	51.25%
<b>Mujer</b>		
Muy bajo	14	7.69%
Bajo	11	6.04%
Promedio	12	6.59%
Sobre promedio	47	25.82%
Alto	98	53.85%

Nota: n=262

Con relación a los resultados obtenidos a la ansiedad rasgo, en la tabla 19 se evidencian los niveles de AR tanto en hombres y mujeres. La tabla refleja que los hombres tienen un nivel alto de AR con un 50% superior a las mujeres que tienen un porcentaje de 44.51%. Lo que sugiere que hay una mayor cantidad de hombres

que padecen ansiedad rasgo, que según la teoría revisada es aquella que se encuentra ligada a la personalidad, y de tipo longitudinal. Y del mismo modo, las mujeres presentan un porcentaje más bajo en los niveles muy bajo y bajo con un total de 25.28%, lo que sugiere que hay más mujeres que manifiestan padecer ansiedad rasgo en niveles muy bajos.

**Tabla 19. Estadísticos descriptivos por nivel del test STAI-Rasgo**

Hombre	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	14	17.50%
Bajo	8	10.00%
Promedio	4	5.00%
Sobre promedio	14	17.50%
Alto	40	50.00%
<b>Mujer</b>		
Muy bajo	21	11.54%
Bajo	25	13.74%
Promedio	8	4.39%
Sobre promedio	47	25.82%
Alto	81	44.51%

Fuente: N=262

### 3.3. Pruebas de normalidad

Después de analizar los resultados estadísticos del test SISCO y STAI, el siguiente paso en nuestro trabajo de investigación es aplicar una prueba de normalidad. Según los resultados se escogerá el tipo de prueba que se aplicará en el análisis inferencial, que puede ser una prueba no paramétrica o paramétrica, lo cual depende si los datos siguen una distribución normal o anormal. Para este medio, se optó por usar la prueba Kolmogórov-Smirnov que, según Flores Tapia y Flores Cevallos (2021) es una prueba usada para comprobar normalidad de los datos de muestra mayores a 50, con este antecedente se procede a usar esta herramienta, la muestra del presente estudio es de 262 participantes.

Para nuestro trabajo se realizó la prueba de normalidad a partir de las dimensiones correspondientes a cada test. Además, es importante señalar que si el  $p$ -valor es mayor a 0.05 se asume que hay normalidad, del mismo modo un  $p$ -valor menor a 0.05 se asume anormalidad (Sánchez-Solís, Raqui-Ramírez, Huaroc-Ponce y Huaroc-Ponce, 2024). Los resultados de del test SISCO y STAI por cada dimensión se presentan en la siguiente tabla:

**Tabla 20. Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov**

	p-valor
<b>STAI</b>	
Ansiedad estado	0.292
Ansiedad rasgo	0.073
<b>SISCO</b>	
Estímulos estresores	0.01
Síntomas	0.012
Reacciones físicas	0.009
Reacciones psicológicas	0.006
Reacciones comportamentales	0.01
Estrategias de afrontamiento	0.01

Nota: p-valor > 0.05 normalidad; p-valor < 0.05 no normalidad

Como se evidencia, las dimensiones correspondientes al test STAI (AE/AR) tienen valores  $p$  superiores a 0.05 lo cual indica que existe normalidad. No obstante, en todas las dimensiones del test SISCO, los valores  $p$  son menores a 0.05 lo que indica no normalidad en su totalidad. Por consiguiente, se optó por tomar los resultados de forma global, asumiendo la no normalidad de la muestra, el test SISCO presenta un mayor número de dimensiones con distribuciones no normales, en comparación con el test STAI, el cual presente normalidad en dos dimensiones.

### 3.4. Análisis correlacional

#### Comprobación de hipótesis

La presente investigación tiene las siguientes hipótesis de trabajo:

- Hipótesis Nula ( $H_0$ ): no existe relación entre el estrés académico, sintomatología y rasgos de ansiedad en estudiantes universitarios de primer nivel.
- Hipótesis Alternativa ( $H_i$ ): existe relación entre el estrés académico, la sintomatología y rasgos de ansiedad en estudiantes universitarios de primer nivel.

### **Análisis correlacional entre las dimensiones del inventario SISCO del estrés académico y el inventario Ansiedad Estado-Rasgo STAI**

Para la comprobación de la hipótesis sobre la cual se va a trabajar se aplicará la prueba no paramétrica de correlación Rho Spearman en la muestra de 262 estudiantes. Cuando el p-valor es menor a 0.05 significa que existe correlación con las variables, y el valor Rho Spearman indica el nivel de correlación entre las variables. Al analizar los resultados obtenidos al aplicar el coeficiente de correlación Rho Spearman, se evidencia que, si hay correlación entre las variables del estrés académico y los rasgos de ansiedad mediante el uso de instrumentos como el inventario del estrés académico SISCO e inventario de Ansiedad Estado-Rasgo STAI.

Lo que refleja la tabla 21 del análisis correlación de las dimensiones estudiadas es que existe relación en la gran mayoría de las dimensiones del test SISCO con puntuaciones menores a 0.01, excepto en la dimensión de estrategias de afrontamiento, que no refleja ninguna asociación. Primero, es necesario mencionar que hay valores de corte que ayudan a identificar el nivel de relación con el coeficiente Rho Spearman, los cuales son los siguientes: 0.2 a 0.399 = bajo, 0.4 a 0.699 = moderado y 0.7 a 0.99= alto, con relación a la asociación.

De acuerdo con los datos presentados en la tabla 21, se observa una relación positiva entre la dimensión estresores y la ansiedad estado y ansiedad rasgo, cuya asociación es moderada de 0.53 (AE) y 0.54 (AR), lo que evidencia que a mayor factores estresores mayores niveles de ansiedad estado y rasgo. En la relación de la sintomatología como dimensión global también se demuestra que hay correlación, pero en la relación con la AE es de un nivel moderado con 0.68, pero en la asociación con la AR es alta con un valor de 0.76, es importante recalcar esto, refleja que mientras exista una mayor sintomatología (física, psicológica, comportamental) el nivel de la AR aumentará de manera considerable, lo cual está ligado según la teoría a modelos pre establecidos de respuesta ansiosa frente a situaciones desconocidas o amenazantes.

En la revisión individual de los subdimensiones de la ansiedad se encontró que, en el subdimensión de reacciones físicas y reacciones comportamentales existe una relación positiva con la AE y AR. Esta asociación es moderada, pero los niveles más elevados se encuentran en las reacciones comportamentales que reflejan puntajes con relación a la AR de 0.68. Estos resultados sugieren que la asociación entre las dimensiones del estrés académico es más fuerte con la dimensión de la ansiedad rasgo, de manera general sugiere que existen componentes que predisponen a que la AR aumenten como respuesta a la estimulación de la sintomatología del estrés académico.

Además, el puntaje más llamativo de la asociación entre estas dos variables es el puntaje reflejado en la relación entre las reacciones psicológicas con la ansiedad estado y rasgo. En el caso de la relación de las reacciones psicológicas con la AE, la asociación es moderada con 0.69, mientras que con la AR la asociación es alta con 0.76, de manera individual esta es la dimensión con puntajes más elevados de Rho Spearman. Esto se entiende desde la teoría revisada en el capítulo 1 de ambas variables, la sintomatología psicológica es propio de condiciones como la ansiedad, ya sea como estado o rasgo. Por otra parte, no se evidencia correlación entre las estrategias de afrontamiento del estrés académico con la ansiedad estado y rasgo.

**Tabla 21. Matriz correlacional entre las dimensiones del inventario SISCO y STAI**

Dimensiones	Ansiedad estado		Ansiedad rasgo	
	p-valor	Rho Spearman	p-valor	Rho Spearman
<b>SISCO</b>				
Estímulos estresores	<.001	0.53	<.001	0.54
Síntomas	<.001	0.68	<.001	0.76
Reacciones físicas	<.001	0.61	<.001	0.67
Reacciones psicológicas	<.001	0.69	<.001	0.76
Reacciones comportamentales	<.001	0.60	<.001	0.68
Estrategias de afrontamiento	0.88	0.009	0.92	0.00

Nota: n= 262

Por último, para responder a la pregunta científica del estudio ¿Cuál es la relación entre el estrés académico, la sintomatología y rasgos de ansiedad que presentan

los estudiantes de primer nivel de las carreras de Medicina, Enfermería y Psicología clínica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato? Los resultados que se obtuvieron mediante análisis descriptivo e inferencial reflejan que en los participantes prevalece el estrés académico moderado, mientras que en hombres y mujeres prevalece la ansiedad estado y rasgo en puntuaciones altas.

Por otra parte, mediante el coeficiente Rho Spearman se pudo determinar que si existe correlación entre las variables del estrés académico y la ansiedad estado rasgo, excepto en la dimensión de estrategias de afrontamiento. En el resto de las dimensiones medidas por el test SISCO demostraron tener una relación positiva moderada con las dimensiones ansiedad estado y rasgo (STAI). Lo cual sugiere que, a mayor sintomatología del estrés académico, factores estresores, mayor serán los niveles de ansiedad estado y rasgo, tal y como se muestran en los resultados.

## CONCLUSIONES

- La fundamentación teórica, respecto al estrés académico, sintomatología y rasgos de ansiedad se logró a partir de modelos explicativos y diferentes enfoques. Además, esta revisión teórica permitió comprender de una manera más clara y precisa como estas variables influyen en la vida de los estudiantes. Así también, se obtuvo el conocimiento referente a dimensiones de causalidad, efecto, tipos y sintomatología, tanto en el estrés académico y la ansiedad, con relación a respuestas físicas, emocionales y psicológicas por parte de los estudiantes
- Se logró evaluar el estrés académico, sintomatología y los rasgos de ansiedad en estudiantes de primer nivel de la escuela Bienestar y Salud. Esto se hizo mediante el uso de herramientas como: Ficha sociodemográfica, Inventario SISCO del estrés académico y el inventario STAI de ansiedad estado-rasgo. Los resultados obtenidos muestran que en la población existe un nivel moderado de estrés académico, según de un nivel severo. Mientras que los resultados del inventario STAI muestran que tanto hombres como mujeres tienen un nivel alto, en ansiedad estado y ansiedad rasgo, con porcentajes que sobrepasan el 50%, ubicados en niveles de sobre promedio y alto.
- Referente al análisis estadístico de la correlación, después de la aplicación de la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov se optó por trabajar con una prueba no paramétrica, es decir el coeficiente Rho Spearman. Los resultados demostraron que existe relación entre las dimensiones del estrés académico y la sintomatología y rasgos de ansiedad. Se observó una relación positiva moderada en casi todos los casos, entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones de la ansiedad estado y rasgo. Estos resultados refieren que, si las puntuaciones de alguna dimensión del estrés académico aumentan, esto influirá también en las puntuaciones de los niveles de ansiedad estado rasgo.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda para los próximos estudios relacionados al estrés académico y sintomatología y rasgos de ansiedad, se usen instrumentos validados para la población ecuatoriana con el objetivo de lograr una mayor precisión. En esta misma línea, se propone la idea de realizar trabajos enfocados en el estudio psicométrico y validación de instrumentos, para que, de este modo la comunidad académica tenga una mayor variedad de opciones de instrumentos para trabajar.
- En virtud del conocimiento y la investigación, se recomienda para futuras investigaciones que hacer estudios de tipo longitudinal. Todo esto con el objetivo de tener más información acerca de cómo estos factores del estrés académico y la ansiedad influyen de manera prolongada en el bienestar de los estudiantes, el presente estudio muestra resultados a nivel transversal, al inicio del semestre, datos que podrían variar al final del semestre debido a las diferentes exigencias académicas al finalizar.
- Para futuras investigaciones, se invita a la comunidad académica a realizar estudios similares en diferentes poblaciones o regiones del Ecuador, la gran variedad de estudios en el contexto ecuatoriano permite a los profesionales establecer programas o técnicas de intervención para ayudar a la población afectada, que en este caso son estudiantes de nivel universitarios. Además, es importante recalcar que todos estos estudios permiten generar una nueva cultura basada en la búsqueda y creación del conocimiento.

## BIBLIOGRAFÍA

Agudelo Viana, L y Aignerren Aburto, J. (2008). Diseños de investigación experimental y no-experimental. Universidad de Antioquia, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10495/2622>

American Psychological Association. (2010). Los distintos tipos de estrés. Recuperado de <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>

American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)* [Traducción española]. Federación Catalana TDAH. Recuperado de <https://www.federaciocatalanatdah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>

Arenas, M. C., & Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología / Psychological Writings*, 3(1), 20-29. Recuperado de <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v3i1.13331>

Barraza, A., (2005). Características del estrés académico en los alumnos de Educación Media Superior. *Investigación Educativa Duranguense*, (4), 2. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>

Barraza, A., (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2),270-289. ISSN: 1794-4724. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>

- Basnet, B., Jaiswal, M., Adhikari, B., & Shyangwa, P. M. (2012). Depression among undergraduate medical students. *Kathmandu University medical journal (KUMJ)*, 10(39), 56–59. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23434964/>
- Beck, A. T. Moreno Carrillo, B. (Trad.) & Emery, G. (2014). *Trastornos de ansiedad y fobias: una perspectiva cognitiva*: (ed.). Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://elibro.puce.elogim.com/es/lc/puce/titulos/128427>
- Beck, A. T. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclee de browser. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=WZz-DQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1925&dq=ansiedad+seg%C3%BA+beck&ots=VoXeG3canz&sig=Fa7WwTKDCbgXJkXI-r3noxgJYRA&redir\\_esc=y#v=onepage&q=ansiedad%20seg%C3%BA%20beck&f=false](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=WZz-DQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1925&dq=ansiedad+seg%C3%BA+beck&ots=VoXeG3canz&sig=Fa7WwTKDCbgXJkXI-r3noxgJYRA&redir_esc=y#v=onepage&q=ansiedad%20seg%C3%BA%20beck&f=false)
- Berrío-García, N. & Mazo-Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado de: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Bertola, D. (2010). Hans Selye y sus ratas estresadas. *Revista Medicina Universitaria*. Facultad de Medicina UANL. Publicado por Elsevier México, 12(47):142-143. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/8451/1/Hans%20Selye.pdf>
- Brito, J. (2024). *Estrés laboral como factor de riesgo en la salud mental de médicos del área de emergencia y terapia intensiva (Tesis de pregrado)*. Universidad Nacional de Chimborazo, 1-46. Recuperado de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13693>

Bleger, J. (1964). La entrevista psicológica. *Temas de psicología (entrevista y grupos)*. Recuperado de [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/33632367/LA\\_ENTREVISTA\\_PSICOLOGICA\\_\\_SU\\_EMPLEO\\_EN\\_EL\\_DIAGNOSTICO\\_Y\\_LA\\_INVESTIGACION-libre.pdf?1399296562=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLA\\_ENTREVISTA\\_PSICOLOGICA.pdf&Expires=1763960802&Signature=AqmXxwwfo2WKwm1IOe6K-jc0NJT4KVcpilzuYAyS0rYI7auPpcMAsCvTPIC9YNBZ2N07s-oxLZvYcAKquC5ZG-yqeHTZcz17ZsRnJuRwb4Ew8xRfGkZ5ICwHm6aYKbdMXJWL-No9sMJmgvpVv-vwxKwHpxNcYGOeFU3DmWip8uMrebSbTdk-V7tCYVqRkULDKXsPpc985o1L0WqSCNImWEShxN0NBu1hAr5fmrMoaC4f5wVEmswk4m0msfWm4n9ECWaFtq0E8nmWcozCFJZ1hBeL-QQ7D-UnIQ-D4I-mHy1j7o6rygyUGhnlBLQ0eCilZcX4I~wAAthQP6qqzRWkew\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/33632367/LA_ENTREVISTA_PSICOLOGICA__SU_EMPLEO_EN_EL_DIAGNOSTICO_Y_LA_INVESTIGACION-libre.pdf?1399296562=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLA_ENTREVISTA_PSICOLOGICA.pdf&Expires=1763960802&Signature=AqmXxwwfo2WKwm1IOe6K-jc0NJT4KVcpilzuYAyS0rYI7auPpcMAsCvTPIC9YNBZ2N07s-oxLZvYcAKquC5ZG-yqeHTZcz17ZsRnJuRwb4Ew8xRfGkZ5ICwHm6aYKbdMXJWL-No9sMJmgvpVv-vwxKwHpxNcYGOeFU3DmWip8uMrebSbTdk-V7tCYVqRkULDKXsPpc985o1L0WqSCNImWEShxN0NBu1hAr5fmrMoaC4f5wVEmswk4m0msfWm4n9ECWaFtq0E8nmWcozCFJZ1hBeL-QQ7D-UnIQ-D4I-mHy1j7o6rygyUGhnlBLQ0eCilZcX4I~wAAthQP6qqzRWkew__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Buela-Casal, G., Guillé-Riquelme, A., & Seisdedos, N. (2015). Estructura factorial del Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) para pacientes diagnosticados con depresión. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/582/58241191009.pdf>

Carballo, M. M., Estudillo, C. A. P., Meraz, L. L., Parrazal, L. B., & Valle, C. M. (2019). Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual. *Eneurobiología*, 10(24), 2. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7735542>

Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., & Gómez-Martínez, J. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas*, 11(1), 79. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2015.0001.05>

Casari, L. (2022). Diseños Cuantitativos de Investigación en Psicología: Una introducción. *Investigaciones en Psicología*, 25(2), pp-17-26. Recuperado de <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/203526>

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., y Valdéz, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, 21(2), 363-392. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849>

Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). *Estrés académico en universitarios peruanos: Importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas*. *Liberabit*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Chávez Acurio, A. I., & Lima Rojas, D. (2023). Depresión, ansiedad, estrés y funcionalidad familiar en adolescentes de una unidad educativa de Guayaquil. *Revista Eugenio Espejo*, 17(2), 33-45. Recuperado de [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2661-67422023000200033](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2661-67422023000200033)

Chérrez, C. E. A., & Pérez, M. L. R. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>

de Castro Correa, A., De La Ossa Sierra, J. C., & Rizcala, A. D. C. E. (2016). Experiencia de ansiedad desde la perspectiva humanista existencial en estudiantes universitarios de Cali y Cartagena. *Itinerario Educativo: revista de la Facultad de Educación*, 30(68), 79-94. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6290700>

- Díaz-Parra, J., Curipallo-Peralta, N., Rojas-Avilés, H., & Parra-Muñoz, J. (2025). La influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes de educación básica de la Universidad Central del Ecuador. *Cátedra*, 8(2), 78–92. Recuperado de <https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CATEDRA/article/view/7909>
- Fernández, A., & Vela, L. (2021). Los paradigmas y las metodologías usadas en el proceso de investigación: una breve revisión. Recuperado de <https://rua.ua.es/server/api/core/bitstreams/c5ea0ef4-c1f7-4c11-8bea-07194692cdb1/content>
- Flores Tapia, C. E., & Flores Cevallos, K. L. (2021). Pruebas para comprobar la normalidad de datos en procesos productivos: Anderson-Darling, Ryan-Joiner, Shapiro-Wilk Y Kolmogórov-Smirnov. *Societas*, 23(2), 83–106. Recuperado de <https://revistas.up.ac.pa/index.php/societas/article/view/2302>
- Galarza, C. A. R. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(3), 1-6. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746475>
- Galletero, J., Guimón, J., Echeburúa, E., Yllá, L., & González de Rivera, L. (1989). Etiología de la ansiedad. *Monografías de Psiquiatría*, 1(4), 1-11. Recuperado de [https://www.gonzalezderivera.com/art/pdf/etiolog\\_ansiedad.pdf](https://www.gonzalezderivera.com/art/pdf/etiolog_ansiedad.pdf)
- Guerrero García, Gabriela Carolina. (2017). El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato. Ecuador: Ambato
- Guerrero B., E. (1996). Salud, estrés y factores psicológicos. *Campo Abierto. Revista De Educación*. Recuperado de <https://revista-campoabierto.unex.es/index.php/campoabierto/article/view/2764>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación. (6ta Ed.). Mc Graw Hill.

Hinostroza Azúa, P. A., & Lima Rojas, D. (2023). Relación entre funcionalidad familiar y ansiedad estado-rasgo en adolescentes. Chakiñan, revista de ciencias sociales y humanidades, (20),112-124. ISSN: . Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5717756310>.rne, A., & Talarn, A. (2013). Psicopatología. Barcelona: UOC. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=FB7HyAEACAAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>

JASP Team. (2018). JASP (Version 0.9) [Computer software]

Kloster, G., & Perrotta, F. (2019). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Paraná. (Tesis de Grado). Universidad Católica Argentina. Recuperado de <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>

Londoño, J., Vernaza-Pinzón, P., Dueñas-Cuellar, R., Niño-Castaño, V. E., & Rivera, A. (2024). Estrés académico en estudiantes universitarios: La epidemia silenciosa en una facultad de ciencias de la salud. Revista Universidad Industrial de Santander. Salud, 56, e24010. <https://doi.org/10.18273/saluduis.56.e24010>

López, Y. C. V., Patrón, R. A. M., Valenzuela, S. E. C., Pedroza, R. I. H., Quintero, I. D. E., & Zavala, M. o. Q. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. Enfermería Global, 21(1), 248-270. Recuperado de <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>

Luna, M, Hamana Z, L, Colmenares, YC, & Maestre, CA. (2001). Ansiedad y Depresión. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 20(2), 111-122. Recuperado en 07 de junio de 2025, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S079802642001000200002&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S079802642001000200002&lng=es&tlng=es).

Maquera, M. (2020). Depresión y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno 2019 (tesis para optar el título de licenciada en enfermería). In Universidad Nacional del Altiplano. Recuperado de <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/13643>

Martínez, M. F., Caballero, I. G., De la Cruz, S. P., & Cruz, J. C. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. *DOAJ (DOAJ: Directory Of Open Access Journals)*. Recuperado de <https://doaj.org/article/402096779dea483f908cea0c77d5ffcf>

May. R. (1977). Existencia. Madrid España: Editorial Gredos.

May. R. (2000). El dilema del hombre. España: Edición Gedisa

Meneses-Bucheli, K., Yáñez-Arcos, A., Carranza-Villaruel, C., & Zevallos-Polo, D. (2024). La relación entre ansiedad y rendimiento académico en los estudiantes ecuatorianos de 15 años. *Pensamiento Educativo Revista de Investigación Educativa Latinoamericana*, 61(1). <https://doi.org/10.7764/pel.61.1.2024.6>

Meneses, J. (2016). El cuestionario. Recuperado de <https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario/cuestionario.pdf>

Montelongo, R., Lara, A., Morales, G., & Villaseñor, S. (2005). Los trastornos de ansiedad. *Revista Digital Universitaria*, 6(11). Recuperado de [https://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art109/nov\\_art109.pdf](https://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art109/nov_art109.pdf)

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023.02.21). Estrés: Preguntas y respuestas. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Orlandini, A. (2001). El estrés: Que Es y Como Evitarlo. Fondo de Cultura Económica USA. Recuperado de <https://elibro.puce.elogim.com/es/lc/puce/titulos/110564>
- Osorio, M. (2015). Universidad de Chile. Obtenido de Universidad de Chile: <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campusur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. Recuperado de [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci_arttext)
- Pardo, L. M. A., Obando, L. A. B., Reasco, X. A. M., & Gordillo, E. S. P. (2025). Factores predisponentes de los trastornos de ansiedad en los estudiantes enfermería. *Polo del Conocimiento*, 10(6), 1075-1089. Recuperado de <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/9692>
- Pérez, V. M. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63-78. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4911675>

Pita Fernández, S., Vila Alonso, M. T., & Carpena Montero, J. (1997). Determinación de factores de riesgo. *Cad aten primaria*, 4, 75-78. Recuperado de [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49844919/fletcher\\_riesgo\\_10-libre.pdf?1477356867=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DInvestigacion\\_Determinacion\\_de\\_factores.pdf&Expires=1765141175&Signature=Kh1mFgDVNPZ0IEY3Rv27hbebKkwdZuLdclbcpzsMNBnHp~ek8vKusLaiUeKOWIbUZNLsv1XeOSDtX5VHtrED6Y62sthtQ8EWcXtPgXwktu3hM-I82bPivIJEu-bOXi0sZO0mRnXg-u0R5FZ~iB09RsJzxK2HxK-fnJ4OzjpC3Wxq12dkthZm8czogMe5E1OsXNyisx2GpNkF~Ejy1ynr9g8vNMwqj84W~sGy31I3bTrQcgjwSOBXHilAgBOBOPn3dWGnNPRPcZzeaMV-R7foGpsc3kO-R0WamGHTZGtUIOqKcePRpiGfcYvqfh~TnoVZPu2vCxSffUwnthu1aWAzKw\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49844919/fletcher_riesgo_10-libre.pdf?1477356867=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DInvestigacion_Determinacion_de_factores.pdf&Expires=1765141175&Signature=Kh1mFgDVNPZ0IEY3Rv27hbebKkwdZuLdclbcpzsMNBnHp~ek8vKusLaiUeKOWIbUZNLsv1XeOSDtX5VHtrED6Y62sthtQ8EWcXtPgXwktu3hM-I82bPivIJEu-bOXi0sZO0mRnXg-u0R5FZ~iB09RsJzxK2HxK-fnJ4OzjpC3Wxq12dkthZm8czogMe5E1OsXNyisx2GpNkF~Ejy1ynr9g8vNMwqj84W~sGy31I3bTrQcgjwSOBXHilAgBOBOPn3dWGnNPRPcZzeaMV-R7foGpsc3kO-R0WamGHTZGtUIOqKcePRpiGfcYvqfh~TnoVZPu2vCxSffUwnthu1aWAzKw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. de L., Campos, A. R. P., Acosta-Fernández, M., & Aguilera, M. de los Á. (2015). *Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. Ansiedad y Estrés*, 21(1), 35–42. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Preciado-Serrano/publication/311605177\\_Academic\\_stress\\_and\\_physical\\_psychological\\_and\\_behavioural\\_factors\\_in\\_Mexican\\_public\\_university\\_students/links/59f7547ba6fdcc075ec7b1d8/Academic-stress-and-physical-psychological-and-behavioural-factors-in-Mexican-public-university-students.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Preciado-Serrano/publication/311605177_Academic_stress_and_physical_psychological_and_behavioural_factors_in_Mexican_public_university_students/links/59f7547ba6fdcc075ec7b1d8/Academic-stress-and-physical-psychological-and-behavioural-factors-in-Mexican-public-university-students.pdf)

Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en Psicología*, 23(1), 9-17. Recuperado de <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/167>

Rojas, E. (2000). *La Ansiedad*. Barcelona, España: Editorial Temas De Hoy. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=160592>

- Saavedra, C. (2023). Eustrés y Distrés: Revisión Sistemática de la Literatura. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 22(2), 1-17. <https://doi.org/10.18270/chps.v22i2.4415>
- Sánchez Ortuño, P. D. (2021). Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes universitarios del cantón Ambato, Ecuador. Ecuador: Ambato
- Sánchez-Solís, Y., Raqui-Ramírez, C., Huaroc-Ponce, E. & Huaroc-Ponce, N. (2024). Importancia de Conocer la Normalidad de los Datos Utilizados en los Trabajos de Investigación por Tesistas. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 17(2), 404-413. Recuperado de <https://doi.org/10.37843/rted.v17i2.554>
- Sánchez-Villena, A. (2019). Uso de programas estadísticos libres para el análisis de datos: Jamovi, Jasp y R. *Revista perspectiva*, 20(1), 112-114. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Andy-Sanchez-Villena/publication/334159729\\_Uso\\_de\\_programas\\_estadisticos\\_libres\\_para\\_el\\_analisis\\_de\\_datos\\_Jamovi\\_Jasp\\_y\\_R/links/5d33e541a6fdcc370a51de96/Uso-de-programas-estadisticos-libres-para-el-analisis-de-datos-Jamovi-Jasp-y-R.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Andy-Sanchez-Villena/publication/334159729_Uso_de_programas_estadisticos_libres_para_el_analisis_de_datos_Jamovi_Jasp_y_R/links/5d33e541a6fdcc370a51de96/Uso-de-programas-estadisticos-libres-para-el-analisis-de-datos-Jamovi-Jasp-y-R.pdf)
- Santos, D., Ponce, C., Pazos, P., & Moya, T. (2021). Niveles de ansiedad-rasgo en estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Central del Ecuador. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 81-89. Recuperado de <https://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/article/view/186>
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (SENPLADES). (2021). Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025. Versión aprobada por el Consejo Nacional de Planificación, aprobado en Sesión Ordinaria N° CNP-001-2021, mediante Resolución N° 002-2021-CNP. Recuperado de <https://www.planificacion.gob.ec/wpcontent/uploads/2021/09/Plan-de-Creacio%CC%81n-de-Oportunidades-2021-2025 Aprobado.pdf>

- Selye, H. (1955). Stress and Disease. *Science*, 122(3171), 625–631. Recuperado de <https://bit.ly/3DYCSc7>
- Silva, L. A. A., Luna, R. M. G., & López, P. S. H. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas*, (28), 193-209. <https://doi.org/10.17163/uni.n28.2018.10>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Spielberger, C. (1966). *Anxiety and Behavior*. London: Academic Press.
- Spielberger, C. D., & Díaz-Guerrero, R. (1975.). *Inventario de ansiedad: rasgo-estado (IDARE) — Manual*. Manual moderno. Recuperado de [https://cmapspublic.ihmc.us/rid=1M6S292K6-1PPPBSY-RB/manual\\_idare.pdf](https://cmapspublic.ihmc.us/rid=1M6S292K6-1PPPBSY-RB/manual_idare.pdf)
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., y Lushene, R. E. (1970). *Inventario de la ansiedad rasgo-estado (IDARE, versión en español del STAI [State Trait – Anxiety Inventory]*: Consulting Psychologists Press. Recuperado de <https://www.hogrefe-tea.com/recursos/Ejemplos/stai-manual-extracto.pdf>
- Tayeh, P., Agámez, P., Chaskel, R. (2016). *Trastornos de ansiedad en la infancia y la adolescencia*. CCAP, 15(1). Recuperado de <https://scp.com.co/wp-content/uploads/2016/04/1.-Trastornos-ansiedad-1.pdf>
- Toro, D., & Parra, D. (2013). *Método y Conocimiento, Metodología de la Investigación*. Medellín: Universidad EAFIT. Recuperado de [https://books.google.es/books?id=4Y-kHGjEjyOC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=true](https://books.google.es/books?id=4Y-kHGjEjyOC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=true)

- Trianes, V. (2003). *Estrés en la infancia: Su prevención y tratamiento*. Narcea Ediciones. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=322442>
- Trunce Morales, S. T., Villarroel Quinchalef, G. del P., Arntz Vera, J. A., Muñoz Muñoz, S. I., & Werner Contreras, K. M. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en educación médica*, 9(36), 8-16. Epub 09 de diciembre de 2020. Recuperado de <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Yuni, J., & Urbano, C. (2006). *Técnicas para Investigar y Formular Proyectos de Investigación*. Argentina: Brujas. Recuperado de <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2016/01/T%C3%A9cnicas-para-investigar-2-Brujas-2014-pdf>.
- Zegarra, A. R. (2020). Autoestima y ansiedad estado-rasgo en adultos universitarios de Lima. *Interacciones*, e107-e107. Recuperado de <https://revistainteracciones.com/index.php/rin/article/view/107/215>

## ANEXOS

### Anexo 1. OFICIO

Ambato, 07 de octubre del 2025

Dr. Esp.

Patricio Mayorga

### DIRECTOR DE LA ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

Presente.

De mi consideración,

Reciba un atento y cordial saludo. Yo, Samuel Israel Oviedo Núñez con número de cédula 1803706991. Estudiante de 8vo semestre de la carrera de Psicología, con el propósito de desarrollar el trabajo de titulación intitulado: **“Estrés académico, sintomatología y rasgos de ansiedad en estudiantes universitarios de primer nivel”**, me dirijo a Usted para solicitar de la manera más comedida, que, en calidad de director de la carrera de la escuela de salud y bienestar, se me de apertura para la aplicación de los instrumentos de evaluación dirigido a los estudiantes de primer nivel de la Escuela de Bienestar y Salud de las carreras de Medicina, Enfermería y Psicología Clínica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato,

A continuación, los instrumentos que se aplicarán en el estudio son:

- Ficha Sociodemográfica
- Inventario de estrés académico “SISCO”
- Inventario de ansiedad estado rasgo “STAI”

Cabe indicar que, la información que se recoja será de estricta confidencialidad y de carácter anónimo. No se usará para ningún otro propósito fuera de los objetivos de la investigación. A su vez, previa a la administración de estos, se proporcionará el consentimiento informado a los estudiantes para la correcta evaluación.

Por su favorable atención, le anticipo mi agradecimiento

Insumos necesarios para la ejecución de mi proyecto de investigación. Disponibles en el siguiente enlace:

<https://forms.gle/XzMfaAuzesKVpYqV6>

Atentamente,

Samuel Israel Oviedo Núñez Mg. Narciza Villegas  
**ESTUDIANTE DIRECTORA DEL PROYECTO**

## Anexo 2. CONSENTIMIENTO

Estimado/a estudiante. -

Por medio de la presente, contamos con su autorización como participante del estudio de investigación cuyo tema es **“Estrés académico, sintomatología y rasgos de ansiedad en estudiantes universitarios de primer nivel”** de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ambato.

Es importante mencionar que su colaboración en esta actividad no le tomará mucho tiempo. La participación será anónima, pues su nombre no aparecerá en los instrumentos ni en los informes de resultados. Los datos recogidos serán utilizados únicamente con fines académicos e investigativos. Le garantizamos la absoluta confidencialidad de la información.

Si usted acepta su participación, por favor firme en el espacio correspondiente. De lo contrario, le agradecemos por su tiempo.

Si estoy de acuerdo ....( )

### Anexo 3. Ficha Sociodemográfica

En esta sección se recogerá información general sobre usted, como edad, sexo, estado civil, carrera que estudia, entre otros aspectos básicos. Estos datos son necesarios únicamente con fines de análisis académico e investigativo, permiten comprender mejor los resultados de los cuestionarios aplicados.

La información será utilizada de forma anónima y confidencial, sin que se revelen nombres ni identidades individuales en ninguna parte del estudio.

Por favor, responda de manera sincera cada pregunta marcando con una X en el casillero que a usted le parezca más acertado.

1. ¿Cuál es su edad al momento de responder el cuestionario?  
.....
2. Sexo:  
 (  
Hombre (  
 ) Mujer
3. Carrera que está estudiando:
4.  ( ) Medicina  
 ( ) Enfermería  
 ( ) Psicología clínica
5. Elección de la carrea ¿fue su primera opción?  ( ) Si  
 ( ) No
6. Carga académica, asignaturas matriculadas  
 ( ) 4  
 ( ) 5  
 ( ) 6  
 ( ) 7
7. Procedencia/orig  
en  (  
Tungurahua  
 (  
Chimborazo (  
 ) Cotopaxi  
 (  
Pastaza (  
 (

- Guayas
  - Imbabura
  - Otro ...
8. Residencia actual
- Vivo con mi familia
  - Residencia universitaria
  - Vivo solo/a
9. Situación laboral
- No trabajo
  - Trabajo medio tiempo
  - Trabajo tiempo completo
10. Apoyo familiar percibido ¿Cuánto apoyo siente de su familia en relación a sus estudios?
- Muy poco
  - Poco
  - Moderado
  - Mucho
11. ¿Cuántas horas duerme en promedio por noche?
- 4-6
  - 6-8
  - 8-10
12. ¿Con qué frecuencia realiza ejercicio físico?
- Nunca
  - 1-2 veces por semana
  - 3 o más veces por semana
13. ¿Ha sido diagnosticado con depresión o previamente?
- Si
  - No
14. ¿Ha aumentado su consumo de cafeína, tabaco o alcohol desde que ingresó a la universidad?
- Si
  - No
  - No consumo
15. ¿Qué tan diferente es la exigencia académica en la Universidad en comparación con el colegio?

Mucho menor  
 Ligeramente  
menor  Similar  
 Ligeramente  
mayor  Mucho  
mayor

16. ¿Cuál de estos es su mayor generador de preocupación en este primer semestre?  Realización de exámenes  
 Exceso de tareas/trabajos  
 Competencia con  
compañeros  Reprobar el  
semestre  
 Otro.....

#### Anexo 4. Inventario

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

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

Si

No

**En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.**

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

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

## Anexo 5. Inventario Ansiedad/Estado STAI

ANSIEDAD-ESTADO		
<p><i>Instrucciones:</i> A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se <i>siente usted ahora mismo</i>, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.</p>		
1. Me siento calmado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
2. Me siento seguro	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
3. Estoy tenso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
4. Estoy contrariado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
6. Me siento alterado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
8. Me siento descansado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
9. Me siento angustiado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
10. Me siento confortable	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
11. Tengo confianza en mí mismo	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
12. Me siento nervioso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
13. Estoy desasosegado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
14. Me siento muy «atado» (como oprimido)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
15. Estoy relajado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
16. Me siento satisfecho	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
17. Estoy preocupado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
19. Me siento alegre	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
20. En este momento me siento bien	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho

## ANSIEDAD-RASGO

*Instrucciones:* A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se *siente usted en general*, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

21. Me siento bien	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
22. Me canso rápidamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
23. Siento ganas de llorar	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
26. Me siento descansado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
30. Soy feliz	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
32. Me falta confianza en mí mismo	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
33. Me siento seguro	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
35. Me siento triste (melancólico)	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
36. Estoy satisfecho	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
39. Soy una persona estable	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre