

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA**  
**FACULTAD DE PSICOLOGIA, RELACIONES INDUSTRIALES Y CIENCIAS DE LA**  
**COMUNICACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES**  
**UNIVERSITARIOS QUE CURSAN EL PRIMER AÑO DE LA UNIVERSIDAD**  
**NACIONAL DE SAN AGUSTÍN.**

**Tesis presentada por las bachilleres:**

QUISPE VALERO, JAMILET KARINA

RAMOS ATAUCURI, MISHELL WENDY

Para optar el Título Profesional de Psicólogas

**Asesora:**

Dra. María del Carmen Cárdenas Zúñiga

**AREQUIPA- PERÚ**

**2019**

## **PRESENTACIÓN**

**Señor Rector de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.**

**Señor Decano de la Facultad de Psicología, Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación.**

**Señor Director de la Escuela Profesional de Psicología.**

**Señores miembros del jurado evaluador.**

Cumpliendo con las normas y lineamientos del reglamento de grados y títulos profesionales de la Facultad de Psicología, Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, presentamos a vuestra consideración la tesis titulada **“ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE CURSAN EL PRIMER AÑO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN”** trabajo que al ser evaluado y aprobado nos permitirá optar el título profesional de Psicólogas.

Arequipa, diciembre, 2019

**Bachilleres**

QUISPE VALERO, JAMILET KARINA

RAMOS ATAUCURI, MISHELL WENDY

## DEDICATORIA

*A Dios, por estar siempre conmigo y permitirme llegar hasta este punto, bendiciendo mi camino; a mis padres, Idelberto y Teodora por el apoyo recibido, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años a pesar de todos los inconvenientes que se presentaron en la vida siempre supieron salir adelante por ser el motivo y pilar fundamental de lo que soy y seré mañana, por la formación profesional y personal que me brindaron; este trabajo ha sido posible gracias a ellos. A mis hermanos Maritza, Alex y mi sobrino Jean Piero por su motivación.*

*A P.R.Fl. por el apoyo incondicional que me brindaste.*

*Jamilet*

*A mis padres y hermanos quienes con sus palabras de aliento no me dejaron decaer para que siguiera adelante y siempre sea perseverante.*

*A Víctor, Areliz y Edmond por ser mi fuente de inspiración y motivación para poder superarme cada día más.*

*Y a mis docentes quienes sin esperar nada a cambio compartieron su conocimiento y a todas estas personas que durante estos 5 años estuvieron apoyándome y lograron que este sueño se haga realidad.*

*Mishell*

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestra Alma Mater, la Universidad Nacional de San Agustín, a la Escuela Profesional de Psicología y a cada uno de los catedráticos que nos brindaron todas sus experiencia, conocimientos y Profesionalismo.

A nuestra asesora de tesis por sus enseñanzas y apoyo brindado.

A los estudiantes de primer año de la Escuela Profesional de Psicología y de la Escuela Profesional de Ingeniería de Minas que formaron parte de la muestra, por su tiempo y la información brindada, sin ellos esta investigación no hubiera sido posible.

Para todos ellos, nuestra gratitud y agradecimiento infinito.

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación desarrolla el tema de estrés académico y hábitos de estudio, tuvo como objetivo general, establecer la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín. La muestra estuvo compuesta por 152 estudiantes, de los cuales 105 son de Psicología y 47 de Ingeniería de Minas; así mismo 101 que pertenecen al sexo femenino y 51 al sexo masculino, a quienes se les aplicó dos cuestionarios, el primero el cuestionario de inventario SISCO y el segundo inventario de hábitos de estudio CASM-85, teniendo como resultado que existe una relación inversamente proporcional entre las dimensiones de estrés académico y los niveles de hábitos de estudio; es decir, a mayor presencia de estresores, menor el nivel de hábitos de estudio.

**Palabras claves:** Estrés, Estrés académico, Hábitos, Hábitos de estudio y estudiantes universitarios.

## **ABSTRACT**

The present research work develops the topic of academic stress and study habits, had as a general objective, to establish the relationship between academic stress and study habits in university students who study the first year of the National University of San Agustín. The sample was composed of 152 students, of which 105 are from Psychology and 47 from Mining Engineering; also 101 that belong to the female sex and 51 to the male sex, to whom two questionnaires were applied, the first the SISCO inventory questionnaire and the second CASM-85 study habits inventory, resulting in an inversely proportional relationship between the dimensions of academic stress and levels of study habits; that is, the greater the presence of stressors, the lower the level of study habits.

**Keywords:** Stress, Academic stress, Habits, Study habits and university students.

## INTRODUCCIÓN

El cambio de la etapa escolar hacia la universidad suele generar grandes cambios y exigencias a los estudiantes, debido a los nuevos retos y conocimientos que el estudiante tendrá que enfrentar, en este contexto, surge el estrés como aquella resistencia a la tensión física, mental o emocional; en el que los sucesos impredecibles e incontrolables ocasionan más estrés; que los hechos sobre los cuales los individuos tienen un mayor control. Ante lo mencionado se podría decir que los estudiantes universitarios buscan lidiar con ciertos estresores académicos dentro de ello, los más principales tenemos la falta de tiempo o tiempo limitado para poder cumplir con las actividades académicas como son: sobrecarga académica, de estudio, de tareas o de trabajos escolares, realización de un examen, exposición de trabajos en clase, realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura, exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la tarea de estudio, el tipo de trabajo que le piden los profesores, intervención en el aula, mantener un buen rendimiento o promedio académico, la evaluación de los profesores, el tener que presentar cierto número de trabajos, etc.; todos estos identificados por Barraza (2007).

Siguiendo esta línea, consideramos que otra de las dificultades que tienen los estudiantes a nivel académico están relacionadas con los hábitos de estudio, el cual entendemos que es la forma en como el estudiante se organiza, la manera como realiza el control del tiempo disponible para sus estudios. Así tenemos que, el uso correcto de tiempo, contar o aplicar adecuadamente las técnicas de estudio como: comprensión lectora, la forma adecuada de tomar apuntes, capacidad para elaborar organizadores gráficos, mapas mentales, mapas conceptuales o esquemas, resúmenes, entre otros.

Por lo anteriormente expuesto, la siguiente investigación busca relacionar el estrés académico y los hábitos de estudio y otros aspectos los cuáles serán explicados de una manera clara y precisa en el desarrollo de nuestra investigación; contribuyendo de esta manera a la comunidad

científica, ya que los estudios en cuanto a la relación entre ambas variables son escasas así mismo permitirá desarrollar programas para disminuir el impacto del estrés académico y mejorar los hábitos de estudio.

Observando en estos estudios la relación con el estrés académico y las formas de manejar dicha variable.

A continuación, detallaremos los contenidos que se presentan en el siguiente estudio:

En el capítulo I se presenta al Problema de estudio donde se incluye el planteamiento del problema, objetivos tanto específicos como generales, los cuales conducen nuestra investigación, justificación, la cual nos permite sustentar por qué desarrollamos el tema de investigación, limitaciones del estudio, definición de términos y variables e indicadores.

En el capítulo II se desarrolla el marco teórico, en la cual se incluye antecedentes de la investigación y definiciones de los constructos que se van a estudiar.

En el capítulo III se desarrolla la metodología de la investigación, tipo y diseño de investigación, así misma identificación de los sujetos participantes, descripción de los instrumentos y el procedimiento para la recolección de datos.

En el capítulo IV se analiza estadísticamente los resultados hallados en la investigación.

Y finalmente en el capítulo V se describe la discusión de los resultados, conclusiones y recomendaciones.



## ÍNDICE

PRESENTACIÓN .....	i
DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
RESUMEN .....	iv
ABSTRACT .....	v
INTRODUCCIÓN .....	vi

### CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
2. OBJETIVOS.....	4
a. Objetivo general .....	4
b. Objetivos específicos .....	4
3. HIPÓTESIS .....	4
4. JUSTIFICACIÓN.....	4
5. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....	6
6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN .....	8
7. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS .....	8
8. VARIABLES E INDICADORES .....	9

### CAPÍTULO II

#### MARCO TEÓRICO

1. ESTRÉS.....	10
1.1 Historia.....	10
1.2. Definición de Estrés .....	11
1.3. Tipos de Estrés .....	16
1.3.1. Estrés Agudo: .....	16
1.3.2. Estrés Agudo Episódico: .....	17
1.3.3. Estrés Crónico: .....	17
1.4. Tipos de Estresores .....	18
1.5. Fases del Estrés .....	19
2. ESTRÉS ACADÉMICO .....	20
2.1 Definiciones del Estrés Académico .....	20
2.2. Niveles más afectados debido al estrés .....	21
2.3. Síntomas.....	24

2.4. Estresores Académicos: .....	25
2.5. Causas del Estrés Académico .....	26
2.6. Consecuencias del Estrés Académico .....	28
3. HÁBITOS.....	29
3.1 Definición de Hábitos.....	29
3.2. Definición de Hábitos de Estudio .....	30
3.3. Modelos y técnicas de Hábitos de Estudio .....	32
3.3.1. Modelo de Vicuña .....	32
3.3.2. Modelo de Gilbert Wrenn.....	33
3.3.3. Modelo de Pozzar .....	34
3.4. Importancia de los Hábitos de Estudio .....	38
3.5. Factores que intervienen en la formación de Hábitos de Estudio .....	39
3.6. Relación entre Estrés Académico y Hábitos de Estudio.....	41

### CAPITULO III

#### MARCO METODOLÓGICO

1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	43
2. SUJETOS .....	44
3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS .....	45
4. PROCEDIMIENTO .....	49

### CAPITULO IV

RESULTADOS .....	50
------------------	----

### CAPÍTULO V

DISCUSIÓN .....	68
CONCLUSIONES .....	72
RECOMENDACIONES.....	73
BIBLIOGRAFÍA .....	74

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de estudiantes del primer año de Psicología e Ingeniería de Minas según el sexo.....	51
Tabla 2 Distribución de estudiantes del primer año de Psicología e Ingeniería de Minas según edad.....	51
Tabla 3 Estrés académico en estudiantes de Psicología e Ingeniería de Minas.....	52
Tabla 4 Reacciones físicas en estudiantes de Psicología e Ingeniería de Minas .....	53
Tabla 5 Reacciones psicológicas en estudiantes de primer año de Psicología e Ingeniería de Minas.....	54
Tabla 6 Reacciones comportamentales en estudiantes de primer año de Psicología e Ingeniería de Minas.....	55
Tabla 7 Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología e Ingeniería de Minas.....	56
Tabla 8 Hábitos de estudio según la dimensión estudio en estudiantes del primer año de Psicología e Ingeniería de Minas.....	57
Tabla 9 Hábitos de estudio según la dimensión tareas en estudiantes de Psicología e Ingeniería de Minas.....	58
Tabla 10 Hábitos de estudio según la dimensión examen en estudiantes de Psicología e Ingeniería de Minas.....	59
Tabla 11 Nivel de hábitos según la dimensión clase en estudiantes del primer año de Psicología e Ingeniería de Minas.....	60
Tabla 12 Nivel de hábitos según la dimensión momentos en estudiantes de Psicología e Ingeniería de Minas.....	61
Tabla 13 Hábitos de estudio en estudiantes de Psicología e Ingeniería de Minas.....	62
Tabla 14 Estresores de los estudiantes de Psicología e Ingeniería de Minas.....	63
Tabla 15 Relación de estrés académico y hábitos de estudio de estudiantes de Psicología e Ingeniería de Minas.....	64
Tabla 16 Comparación de estrés académico entre las carreras de Psicología e Ingeniería de Minas.....	66
Tabla 17 Comparación de hábitos de estudio entre las carreras de Psicología e Ingeniería de Minas.....	67

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 01. Modelo sistémico cognoscitivo.....	23
Figura 02. Causas de estrés académico .....	27
Figura03. Consecuencias de estrés académico.....	29

## ÍNDICE DE CASOS CLÍNICOS

### CASO N° 1

Anamnesis.....	2
Examen Mental.....	6
Informe Psicométrico.....	11
Informe Psicológico.....	16
Plan Psicoterapéutico.....	21

### CASO N°2

Anamnesis.....	37
Examen Mental.....	44
Informe Psicométrico.....	47
Informe Psicológico.....	55
Plan psicoterapéutico.....	60

## **CAPÍTULO I**

### **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Durante nuestros años de estudio universitario, hemos logrado percibir situaciones de estrés en nosotras y en nuestros compañeros, en las que se evidenciaban reacciones físicas (insomnio, cansancio y migraña) y psicológicas (incapacidad de relajación, ansiedad, problemas de concentración), que se presentaban en exposiciones, presentación de trabajos e informes y sobre todo en periodos de evaluación

En nuestra sociedad que cada vez es más competitiva, la presencia del estrés es mayor en todos los grupos etarios, y no son ajenos los jóvenes que ingresan a la educación superior quienes sufren un cambio en sus vidas, puesto que el contexto de educación secundaria es totalmente diferente al universitario, siendo así que las nuevas exigencias le imponen una mayor carga académica y nuevas responsabilidades.

Para la Organización Mundial de Salud (OMS 2004), el estrés a nivel mundial se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a millones de personas, no

importando las condiciones laborales, económicas o culturales en la que se desenvuelven las personas.

Según Jerez M. y Oyarzo C. (2015) el estrés, se ha definido como el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales que se presenta ante situaciones, que significan una exigencia de adaptación mayor de lo habitual para el organismo y que el individuo percibe como amenazas o peligros para su integridad ya sea biológica o psicológica.

Según Caldera J, Pulido B y Martínez G, (2007) se estima que el 50% de las personas que viven en la ciudad tienen algún problema de salud mental producto del estrés, además uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés.

Según la encuesta realizada por la American College Health Association (2006) a estudiantes universitarios, el mayor obstáculo para el buen desempeño fue el estrés académico. De los 97.357 estudiantes que participaron en la encuesta, el 32% informó que el estrés académico se convirtió en una fuente de conflictos, siendo las principales causas la ansiedad por alcanzar éxito y los inadecuados hábitos de estudio de los estudiantes. Siguiendo esta línea, Góngora (2008), quien define a los hábitos de estudio como el conjunto de acciones repetitivas destinadas a mejorar el rendimiento académico, menciona que estos son uno de los más importantes factores protectores frente al estrés académico.

Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión, a ésta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar.

Según Lazarus y Folkman (2000) el estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media-superior y superior que tienen como fuente a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar.

De Garay (2006) quien analizó los hábitos de estudio en estudiantes de 54 universidades tecnológicas de Colombia y encontró que los hábitos asociados al trabajo académico en lugar de fortalecerse durante el tránsito de la universidad, se van debilitando.

Torres (2008) encontró que solo el 20% de los estudiantes universitarios poseen buenos hábitos de estudio y que el puntaje promedio de hábitos de estudio resulta ser un puntaje bajo, ello podría estar relacionado con la falta de adquisición del hábito en etapas académicas previas.

Como ya es sabido, la universidad es fuente de nuevos retos y conocimientos ello implica, para el estudiante la utilización de nuevas técnicas y estrategias para optimizar su aprendizaje y desempeño; sin embargo, encontramos un desaprovechamiento académico debido al desconocimiento de métodos y técnicas de estudio.

Hernández, 1998 (citado por Torres, 2008). Muchos de los estudiantes no han sido capaces de desarrollar estas herramientas en años anteriores y al llegar a la universidad no encuentran el espacio, método, ni organización que le permita asimilar los nuevos conocimientos aprendido, obteniendo como resultado un desempeño no satisfactorio que a la vez genera elevados niveles de estrés académico.

Son escasas las investigaciones en nuestro medio que han buscado analizar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico, por lo que se hace patente la necesidad de emprender acciones destinadas a conocer cómo funcionan ambas variables en una muestra de estudiantes universitarios

En función al planteamiento expuesto con anterioridad, surge la siguiente interrogante, ¿Cuál es la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín?



## **2. OBJETIVOS**

### **A. Objetivo General**

Establecer la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín.

### **B. Objetivos Específicos**

- a) Establecer el nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios
- b) Determinar el nivel de hábitos de estudio de los estudiantes universitarios
- c) Encontrar la relación que existe entre el nivel del estrés académico con los niveles de hábitos de estudio en estudiantes universitarios.

## **3. HIPÓTESIS**

**H1:** Existe relación significativa entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes universitarios.

## **4. JUSTIFICACIÓN**

Esta investigación se justifica porque el estrés académico genera presión para poder realizar las actividades, es por ello que los estudiantes universitarios necesitan actualizaciones constantes en los hábitos de estudio.

La importancia también radica, en que a partir de este estudio las autoridades universitarias podrán realizar un plan de acción y prevención ante el estrés para los estudiantes, donde los docentes potencialicen las herramientas para la organización de tareas y mejorar los hábitos de estudio y así los estudiantes pongan en práctica lo referente a la organización de sus tareas y los hábitos de estudio.

También estos resultados pueden ser de mucha utilidad para los docentes encargados de los cursos de desarrollo personal, quienes podrán desarrollar en clases técnicas de afrontamiento saludable al estrés. Lo anterior permitirá a los estudiantes afrontar todas las

situaciones que puedan surgir a lo largo de su vida universitaria como: las tareas a realizar, las exposiciones, los trabajos individuales y grupales.

Fisher (1984) considera que la entrada a la universidad (con los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y en último término, potencial generador con otros factores del fracaso académico universitario.

Esta investigación se realizó en base a los aportes de Barraza (2005, 2006, 2007 y 2008), quien habla acerca del estrés académico como “aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior, que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar”.

Asimismo, conocer el tipo de hábitos de estudio empleados por los estudiantes permitirá reforzar aquellos cursos relacionados con la metodología del trabajo universitario ya que en esta etapa el estudiante tiene que leer mucho más de lo que estaba acostumbrado, aprender de una manera más compleja para lo cual será importante cómo se organice para estudiar, las técnicas que utiliza y sobre todo la motivación que cada alumno se propone; como también desarrollar estrategias para fomentar hábitos de estudio eficaces, como la elaboración de dípticos, publicación en periódicos murales y dictado de talleres de estrategias de estudio que contemplen temas como la planificación del horario de estudio, tomar anotaciones, leer de manera eficaz, prepararse para los exámenes, el ambiente adecuado de estudio, técnicas de atención y concentración, análisis de temas y la correcta búsqueda de información. Lo anterior redundará en el incremento del rendimiento académico de los mismos y la disminución de la tasa de deserción universitaria.

Este estudio tiene una importancia para el área educativa, ya que nos permitirá conocer la influencia del manejo de los hábitos de estudio en la disminución del estrés académico, que

contribuirá a un desempeño óptimo, además este estudio permite a los investigadores poner en práctica las herramientas aprendidas durante la formación académica, por lo tanto, fortalece el conocimiento de la psicología y su aplicación en el ámbito educativo.

Finalmente, la investigación es viable, ya que se dispone de los recursos humanos financieros, y materiales requeridos.

## **5. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

Después de realizar revisiones bibliográficas se encontró pocas investigaciones que relacionen ambas variables, sin embargo, se encontraron otros estudios que guardan relación con estrés académico o hábitos de estudio y se podrían tomar en cuenta para que nos sirva de apoyo en el proceso de la investigación, así encontramos:

La tesis realizada por Blanco, Cantillo, Castro y col. (2015) que lleva por título estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública cuyo objetivo era describir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios del área de la salud, en Cartagena, se encontró que las evaluaciones y la sobrecarga académica son condiciones que disparan los niveles de estrés en los estudiantes.

El ingresar, mantenerse y lograr egresar de una institución universitaria es una experiencia estresante en los estudiantes, particularmente en los períodos cercanos a los procesos de evaluación y cumplimiento de los compromisos académicos en tiempos limitados; el afrontamiento del estrés académico se ve evidenciado principalmente por medio de la religiosidad, a la cual los estudiantes recurren en momentos de mucha tensión y presión de sus jornadas académicas.

Zárate N, Soto, Martínez y col. (2018), estudio realizado en México sobre hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud, encontraron que el 36,82% de los estudiantes del área de la salud sí tienen hábitos de estudios (subrayan al leer, aclaran palabras desconocidas, parafrasean y explican lo comprendido, ejercen actos repetitivos

que inclinan a la memorización, autoalimentan su aprendizaje de cada clase cursada diariamente y aplican lo aprendido en la realidad). Sin embargo, el 61,14%, no tienen hábitos de estudio.

En la tesis realizada por Rosales J, (2016) sobre estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima Sur, cuyo propósito era establecer la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios del I al IV ciclo, se concluyó que el 80,50 % presenta un nivel promedio de estrés académico, el puntaje mayor se encuentra en el área de estresores y el menor en el área de síntomas comportamentales y el 78,99% un nivel promedio de hábitos de estudio.

En la tesis de Hernández y Maeda (2014) que lleva por título “Estrés en estudiantes universitarios de la universidad privada Juan Mejía Baca” (estudio realizado en universitarios de las carreras de educación y psicología en Chiclayo), cuya finalidad era determinar el nivel de estrés en los estudiantes universitarios, se encontró que existen niveles altos de estrés académico y los estresores encontrados con mayor frecuencia son las evaluaciones, con un 40,94 % seguido de la sobrecarga de áreas de trabajos escolares con un 39,37%, finalmente el tiempo limitado para hacer los trabajos con 31,1%.

Entre los estudios que se han realizado sobre este tema, encontramos el estudio ejecutado por Canchi, A. (2014) en la escuela de medicina de la UNSA quien encontró que el 93.4% de los estudiantes de medicina del segundo al sexto año declaran haber tenido estrés académico. Además, los estresores identificados con mayor frecuencia son la evaluación de los profesores, el tiempo limitado para hacer un trabajo, sobrecarga de tareas; y la más baja el no entender los temas en clase. Los síntomas presentes en los alumnos como respuesta al estrés académico se pudieron establecer que los síntomas que se presentan con mayor intensidad son los psicológicos, seguido de los físicos y los comportamentales

siendo los más frecuentes en los psicológicos; “problemas de concentración”, “inquietud” y “ansiedad”. De los físicos; “somnolencia”, “fatiga crónica” y “dolores de cabeza” y de los comportamentales; “Desgano”, “alteración en el consumo de alimentos y aislamiento de los demás”.

Cárdenas, Jaén y Palomino (2018), en el estudio que realizaron sobre hábitos de estudio en estudiantes de primer año de una universidad peruana estatal, encontraron que hay un bajo porcentaje de estudiantes de primer año de psicología de la Universidad Nacional de San Agustín que alcanzan un nivel alto de hábitos de estudio, esto perjudica de alguna manera la permanencia y culminación de la carrera profesional a la cual se ha ingresado, a su vez, ello les limita en hacer un buen uso y planificación del tiempo.

## **6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

La falta de disposición de los participantes debido a que los estudiantes no son alumnos regulares ya que no llevan todas las asignaturas del año en el que se encuentran.

## **7. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS**

- A. Estrés:** Respuesta generada por el organismo ante cualquier estímulo o situación que el individuo perciba como amenazante o peligrosa.
- B. Estrés académico:** Es aquel que padecen los estudiantes de educación preescolar hasta educación superior, que tiene como fuente a estresores relacionados con el aprendizaje.
- C. Hábitos:** Es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinario, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar.
- D. Hábitos de estudio:** Los hábitos de estudio son los métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso.

## 8. VARIABLES E INDICADORES

### A. Identificación de Variables

a. **Variable X:** Estrés académico

b. **Variable Y:** Hábitos de estudio

### B. Operacionalización de variables

VARIABLE	INDICADORES	INDICES
Estrés académico	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estresores</li><li>• Reacciones Físicas</li><li>• Reacciones Psicológicas</li><li>• Reacciones comportamentales</li><li>• Estrategias de Afrontamiento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Muy bajo</li><li>• Negativo</li><li>• Tendencia negativa</li><li>• Tendencia positiva</li><li>• Positivo</li><li>• Muy positivo</li></ul>
Hábitos de estudio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estudio</li><li>• Tareas</li><li>• Exámenes</li><li>• Clases</li><li>• Momentos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Muy bajo</li><li>• Negativo</li><li>• Tendencia negativa</li><li>• Tendencia positiva</li><li>• Positivo</li><li>• Muy positivo</li></ul>

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **1. ESTRÉS**

“En nuestra privilegiada vida hemos sido los únicos del mundo animal con la suficiente inteligencia como para inventarnos ciertos agentes estresantes y los únicos lo bastante estúpidos como para permitir que dominen nuestras vidas”. (Robert M. Sapolsky 2013, p. 19).

##### **1.1 Historia**

Quizá antes de definir estrés debamos hacer alguna referencia histórica sobre la evolución de la palabra y su significado.

Según Clausi y col (2007), estrés deriva del griego “*stringere*”, que significa apretar. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos como stress, stresse, strest y straisse.

El término estrés proviene de la física y hace referencia a la presión que ejerce un cuerpo sobre otro, la fatiga de materiales, siendo el que más presión recibe y el que puede destrozarse.

## **1.2. Definición de Estrés**

Son muchos los autores que han definido el estrés, en un inicio fueron los médicos quienes se interesaron por el estudio del estrés, describiremos algunos conceptos que son relevantes

El concepto de estrés se remonta a 1930, cuando Seyle, observó que todos los enfermos independientemente de la enfermedad que padecían presentaban síntomas comunes: fatiga, cansancio, pérdida de apetito y peso lo que denominó el síndrome de estar enfermo. (Delgado y col. 2005)

En sus investigaciones con animales descubrió que los agentes como el frío, los rayos X y los traumatismos provocan daños en los tejidos a lo que llamó síndrome general de adaptación.

Canon (1935) planteó el estrés como una respuesta inespecífica del organismo ante cualquier demanda que se le impongan” Dicha respuesta puede ser de tipo psicológica (mental) o fisiológica (física/orgánica). La demanda se refiere a la causa del estrés (el estresor).

Consideramos el estrés un mecanismo que desencadena una situación que supera los recursos de una persona, como por ejemplo una pérdida de un familiar, crisis económica, un matrimonio, etc. En estas situaciones, que el individuo considera una amenaza experimenta una sobrecarga que influye en el bienestar psicológico o fisiológico.

Canon (1935) aplicó el término de estrés en un principio a todo estímulo susceptible de provocar una reacción de lucha o huida; sirvió posteriormente para designar también a



aquellos factores del medio cuya influencia exige un esfuerzo inhabitual de los mecanismos homeostáticos.

Este autor, descubrió accidentalmente la influencia de factores emocionales en la secreción de adrenalina, elaborando el concepto de homeostasis.

Entendemos que la homeostasis es la regulación del ambiente interno de un organismo, en dicha regulación participan todos los aparatos y sistemas, pero la mayor parte de ellos son controlados por el sistema endocrino y sistema nervioso; el estrés es la falta de armonía, amenaza o perturbación en la homeostasis que resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales. Al ser incapaces de reestablecerse pueden conducir a una enfermedad o incluso la muerte.

En la década de los 80 el estudio del estrés fue abordado por los psicólogos que fueron pioneros en sugerir que el estrés no puede definirse como un fenómeno puro de naturaleza biológica, un estímulo. A continuación, explicaremos su concepto.

Lazarus y Folkman (1986) definen el concepto de estrés refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Por medio se encuentra la evolución cognitiva que realiza el sujeto; pero, además, tiene en cuenta el elemento emocional que conlleva a esta situación.

*Más adelante, este autor nos aporta un nuevo concepto, EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS. Lo que plantea Lazarus es que, ante situaciones estresantes, las personas despliegan unos “esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p.164).*

Estos mecanismos de afrontamiento, a la vez que sirven para manipular el problema en sí, son esenciales para regular las respuestas emocionales que pueden aparecer ante situaciones estresantes.

Según el autor cada persona tiene una manera determinada de afrontar el estrés. Son muchos los factores que pueden llegar a determinar los mecanismos de afrontamiento. Por un lado, puede estar influenciados por recursos relacionados con el estado de salud o con la energía física con la que se cuenta; pero también entran en juego otros factores como las creencias existenciales que se tengan, religiosas o no; las creencias generales relativas al control que podemos ejercer sobre el medio y sobre nosotros mismos; el aspecto motivacional también puede favorecer el afrontamiento, así como las capacidades de resolución de problemas o las habilidades sociales; además Lazarus añade el apoyo social y los recursos materiales como otros factores que hay que tener presentes. Lazarus y Folkman (1986).

Seria “el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel, como amenazante que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar”

Es en esta línea, y con el fin de resolver la confusión terminológica, algunos autores, son quienes han sugerido que se reserve el término “estrés” para denominar un área o campo de estudio que abarca temas y problemas muy relacionados entre sí, y que dentro de dicha área se manejen preferentemente otros conceptos, como los de “estimulo estresor”, “respuesta psicofisiológica de estrés”, “efectos del estrés”, etc., que delimitan mejor los distintos factores o variables que intervienen en el fenómeno. Crespo y Labrador (2003).

Crespo y Labrador. (2003), definen la respuesta de estrés como una reacción inmediata e intensa, que implica la movilización general de los recursos del organismo, que se produce ante situaciones que suponen importantes demandas para el individuo. Se trata

de una relación global en la que entran en juego tanto las respuestas fisiológicas, como las cognitivas y motoras, todas las cuales preparan al organismo para actuar ante las amenazas y retos de diversa índole que aparecen en su entorno, y que constituirán los estímulos estresores

Sin embargo, el estrés no tiene que ser considerado como algo malo como por ejemplo: si una persona en circunstancias normales va cruzando la pista y de pronto aparece un carro a toda velocidad, el instinto del miedo se activa y este desencadena una respuesta fisiológica dando a la persona energía extra para acelerar el paso.

La respuesta de estrés en sí misma no es nociva. Más bien al contrario, se trata de una reacción adaptativa que ha permitido la supervivencia de la especie. Solo bajo determinadas condiciones genera consecuencias negativas para la persona. En efecto, cuando esta reacción aparece de forma muy frecuente, intensa o duradera, puede producir un desgaste de recursos y la consiguiente aparición de problemas o patologías de diversa índole, entre las que se encuentran el trastorno de estrés agudo, estrés post traumático y los trastornos adaptativos.

Según la literatura científica, el estrés implica “cualquier factor que actúe internamente o externamente al cual se hace difícil adaptar y que induce a un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de él mismo y con su ambiente externo”. Lopategui (2000).

Dicho factor también, puede ser un evento o cualquier estímulo ambiental que ocasiona que una persona se sienta tensa o excitada; en este sentido, el estrés es algo externo a la persona. El estrés se caracteriza por una respuesta de tipo subjetiva hacia lo que está ocurriendo; en este sentido el estrés es el estado mental de tensión o excitación; es el proceso de manejo interpretativo. El concepto de estrés describe una reacción física del cuerpo hacia una demanda o a una intrusión perjudicante. Además, puede significar

pruebas a las que un organismo vivo se ve sometido por parte de su entorno (ambiente); la respuesta del organismo a esas pruebas.

Fernández y Abascal (2003) refieren que el estrés no es necesariamente ni una emoción ni un motivo, pero si cabe resaltar que esta para cumplir sus funciones, mantiene una estrecha colaboración con ambos aspectos, tomando en cuenta que es un proceso motivacional de emergencia y como la principal fuente generadora de emociones de toda la actividad del ser humano.

En síntesis, el estrés es la respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante un estímulo (estresor), que puede ser un evento, objeto o persona. Lopategui (2000).

Reina (2004) define el estrés como algo que siempre está presente diariamente en la vida del ser humano, este estrés puede ser tanto positivo como negativo. El positivo permite que la persona llegue a cumplir con sus actividades planeadas y el negativo va más enfocado al cansancio y agotamiento que puede presentar el individuo

Martín (2007) afirma que el estrés es considerado en la actualidad un término muy importante para la sociedad y durante años ha requerido de distintas modificaciones conceptuales. En el siglo XIX se definía al estrés según los estímulos o situaciones estresantes, mientras que en el siglo XX se definió al estrés más de forma fisiológica y conductual.

No podemos dejar de citar a la OMS (2004), el estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción.

Fernández (2009) consolida el estrés conceptualizándolo de tres maneras:

- a) *El estrés como un conjunto de estímulos*, en los que existen ciertas condiciones ambientales que producen sentimientos de tensión o se perciben como amenazantes o peligrosas (estresores). De esta manera el estrés puede constituir una característica del propio ambiente

- b) *El estrés considerado como una respuesta.* Este enfoque identifica como reaccionan las personas ante los estresores. Esta respuesta esta entendida como un estado de tensión que tiene dos componentes: psicológico y fisiológico
- c) *El estrés considerado como un proceso que concentra tanto los estresores como las respuestas a los mismos,* añadiéndose además la interacción de la persona y el ambiente. El determinante crítico del estrés es cómo el individuo percibe y tiene una respuesta a distintos acontecimientos. Esta concepción se atribuye a Lazarus y Folkman. (1986).

### **1.3.Tipos de Estrés**

La Asociación Americana de Psicología (S/f) indica que existen tres tipos de estrés, los cuales se clasifican de la siguiente manera.

**1.3.1. Estrés Agudo:** determinado como el estrés más común y surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y de las anticipadas del futuro cercano. Este tipo de estrés resulta emocionante para el ser humano en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado puede ser agotador. Dado que es un estrés a corto plazo, el estrés agudo no impacta causando grandes daños asociados al estrés a largo plazo. Sus signos más comunes son:

- **Agonía Emocional:** Se presenta como una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión.
- **Problemas Musculares:** Que incluyen tensos dolores de cabeza, dolores de espalda, dolor en la mandíbula y algunas tensiones musculares como desgarros, entre otros.
- **Problemas Intestinales o estomacales como:** acidez, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable.

- **Sobre excitación pasajera:** Que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardiaco acelerado, transpiración, etc.

**1.3.2. Estrés Agudo Episódico:** Este tipo de estrés agudo que permanece de forma frecuente en un periodo de tiempo. Es común que las personas que lo presentes estén constantemente agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Así mismo, sus relaciones interpersonales pueden deteriorarse con rapidez al transmitir su irritabilidad como una hostilidad real.

Sus síntomas se presentan como: Dolores de cabeza de forma tensa y persistente, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardiaca. Este tipo de estrés ya requiere de una intervención en varios niveles de la vida de esta persona y por lo general requiere ayuda profesional que podría durar un periodo largo. Cabe recalcar que estas personas suelen ser resistentes al cambio.

**1.3.3. Estrés Crónico:** Surge cuando el individuo no ve una salida a la situación que pasa en el momento; este tipo de estrés se genera por las exigencias y presiones implacables durante periodos aparentemente interminables.

Para Pereyra (2010) afirma que:

- a) Distrés:** (estrés negativo) que pueden presentar algunas personas, el cual trae como consecuencia un desorden fisiológico como pueden ser las somatizaciones. Las causas usuales del Distrés pueden ser: familia, trabajo, frustraciones y estímulos internos y/o externos.
- b) Eustrés** (estrés positivo) que se presentan en diferentes individuos capaces de enfrentar diversas situaciones complicadas que pueden aparecer a lo largo de su vida.

El eustrés causa en las personas: Alegría, satisfacción y energía vital que conlleva a la relajación de las personas, permitiendo que estas actúen sin los efectos

negativos del distrés y a su vez logrando que esta puede disfrutar de los momentos buenos que les toca vivir sin temores y siendo capaces de afrontar ciertas situaciones que acontecerán de manera inevitable.

Además de ello el Eustrés no solo incrementa la vitalidad y salud, sino también es capaz de hacer que el ser humano afronte la toma de decisiones de una manera más adecuada, que permitirán un mejor desarrollo personal y un nivel de conciencia capaz de sentir la vida como una experiencia única.

#### **1.4. Tipos de Estresores**

Para Folkman, Lazarus, Grues y De Longis (1986 en Naranjo, 2009) Diversos eventos de la vida del ser humano tienen el potencial de ser un factor causante de estrés, los cuales podrían provocar un desequilibrio emocional.

Para Fernández (2009) Las experiencias que resultan estresores que provienen de tres fuentes básicas:

- Entorno: proceden del medio ambiente natural, así como delo que rodea al sujeto, con demandas de adaptación, como el ruido, los horarios y las relaciones interpersonales.
- El propio cuerpo: Abarca la parte fisiológica, como los cambios que suceden en las diferentes etapas del ciclo de la vida, enfermedad y/o los accidentes. Todas aquellas amenazas que provienen del ambiente, al interaccionarse, pueden provocar ciertos cambios que son estresores para sí mismos.
- Pensamientos: referido a la forma de interpretar y/o catalogar las experiencias vividas y como estas pueden afectar el futuro. A partir de esta valoración se podría estresar o no.

### 1.5.Fases del Estrés

Selye (1935), citado por Oblitas en el 2004 describe tres fases del síndrome general de adaptación:

- a) **Alarma:** Se produce cuando el cerebro percibe un factor causante de estrés y, por lo tanto, envía un mensaje a la glándula pituitaria que segrega una hormona la cual induce a que otras varias glándulas inicien la producción de adrenalina. Todo este proceso provoca que el cuerpo se encuentre en un estado general de alerta. Fisiológicamente, las señales más aparentes de que se ha activado son: pulso rápido, aumento de la sudoración, corazón que palpita fuertemente, estómago contraído, brazos y músculos de las piernas en tensión, imposibilidad de mantenerse quieto, sentimiento de emociones intensas, muy irritable, dificultad para concentrarse y para conciliar el sueño. Cuando una persona manifiesta estos síntomas, nos indican que está preparada para afrontar la amenaza sea real o imaginaria. Si este hecho es superado el individuo terminará adaptándose de lo contrario si esto no resulta así, el individuo tendrá que pasar a la próxima fase.
- b) **Resistencia:** Si el estímulo persiste, las reacciones surgidas en la fase anterior se mantienen, pero disminuye la intensidad y el individuo intenta restablecer el equilibrio, adaptándose al estímulo estresante. En este caso, el resultado de una resistencia prolongada al estrés es la aparición de infecciones y ciertas enfermedades como el asma y úlceras. Cuando la capacidad de resistencia se agota, el organismo entra a la siguiente fase.
- c) **Agotamiento:** El cuerpo pierde la suficiencia necesaria para seguir en activación y comienza a decaer por debajo del nivel que debería estar normalmente, debido a que le falta la disposición necesaria para manejar adecuadamente una situación. Si este hecho se mantiene, podría traer graves consecuencias.



## **2. ESTRÉS ACADÉMICO**

“Todos pasamos por épocas en las que sentimos que las situaciones nos superan, que no podemos con la presión de las obligaciones y problemas de la vida diaria y pensamos que estamos al borde del colapso”

### **2.1 Definiciones del Estrés Académico**

El término estrés académico ha sido definido por diversos autores:

Álvarez (1989) el estrés académico es el proceso de cambio en los componentes del proceso de enseñanza y aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las instituciones de educación, con el propósito de mantener el estado estacionario (estado dinámico del sistema donde se producen entradas y salidas sin modificar de manera considerable las características y propiedades de éste) en el proceso educativo.

Algunos estudiantes con el regreso a clases comienzan a tener síntomas como sueño y cansancio, siendo estos síntomas solo algunos de los que perjudican la salud de los estudiantes. Si solo en entrar al colegio o la universidad ya es estresante, la permanencia y obligaciones diarias pueden ser aún peores.

Orlandini (1999) define el estrés académico, como aquel que experimentan las personas en periodos de aprendizaje: desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de post grado, puede afectar tanto a docentes como a estudiantes y en cualquier fase de proceso de enseñanza-aprendizaje, especialmente en momentos críticos como son las evaluaciones.

García y Mazo (2011) refieren que el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico donde se considera cuatro factores:

- Estresores académicos

- Experiencia subjetiva
- Moderadores del estrés académico
- Efectos del estrés

Argentina, A. (2013) Hace referencia que otra de las presiones que más reciente es la salud de los estudiantes es la impuesta por los padres. Muchos se ven realizados a través de los hijos. Los logros que los progenitores no han tenido en ámbitos como el profesional u otro se les traspasa a sus hijos.

Por lo tanto, si al adolescente no le comienza a ir muy bien en los estudios sienten que les están fallando a los papás, más que a ellos mismos, lo que causa angustia y presión. Aunque todas las personas manejan un nivel de estrés, la vida de un estudiante está rodeada de múltiples factores que presentan una carga de tensión que puede desencadenar estrés académico, el cual, si no se detecta y se trata adecuadamente, puede ocasionar enfermedades y bajo rendimiento académico.

Además, explica que el estrés académico está asociado al ritmo y las demandas de un estudiante que tiene exámenes, debe preparar clases y/o entregar trabajos.

## **2.2.Niveles más afectados debido al estrés**

- a) **El Cognitivo:** porque es un reto entrar a una universidad o a un nuevo colegio; los estudiantes se cuestionan si van a poder, si será difícil la carrera o graduarse de secundaria, si eligieron bien, si sus papás podrán mantener la colegiatura, porque ya no tienen tiempo para nada, todo lo que uno se imagina al iniciar una nueva época, apunta la especialista.
- b) **El Fisiológico:** se refiere a las repuestas del organismo, cuando el nivel de estrés es mayor al que cotidianamente maneja un estudiante. El corazón palpita más rápido, puede haber secreciones estomacales, sudoración, problemas para

concentrarse y para hablar en público, tics, se bajan las defensas o afecta la piel y el estómago; se manifiesta de manera diferente en cada persona.

- c) **El Conductual:** abarca los cambios drásticos, como que en el colegio era muy amigable y en la universidad no encuentra amigos, llegar a un nuevo colegio y no conocer a nadie o se le dificulta hacer equipos de trabajo, o antes era muy participativo en clase.

Un documento publicado por Psicología de la Universidad Miguel de Cervantes (2008) citado por Moreno, N y col. (2010) refiere que el estrés académico es un fenómeno que tiene como finalidad poder adaptar al organismo ante algunos hechos que suceden durante la vida académica, los cuales pueden actuar en un estudiante en forma positiva o negativa:

- *Positivamente:* Cuando este permite realizar una actividad con mayor expectativa y de mejor forma, no permitiendo cansarse con facilidad y dando mayor capacidad de concentración (también llamado modo de alarma)
- *Negativamente:* Cuando no permite responder de manera adecuada o en la manera que se prepara para realizar una actividad. Cuando un estudiante sostiene mucho tiempo en modo de alarma realizando un cansancio excesivo, lo cual se presenta a veces como dolor de cabeza, problemas gástricos, alteraciones de sueño, problemas para concentrarse o tomar atención, cambio de humor, entre tantos.

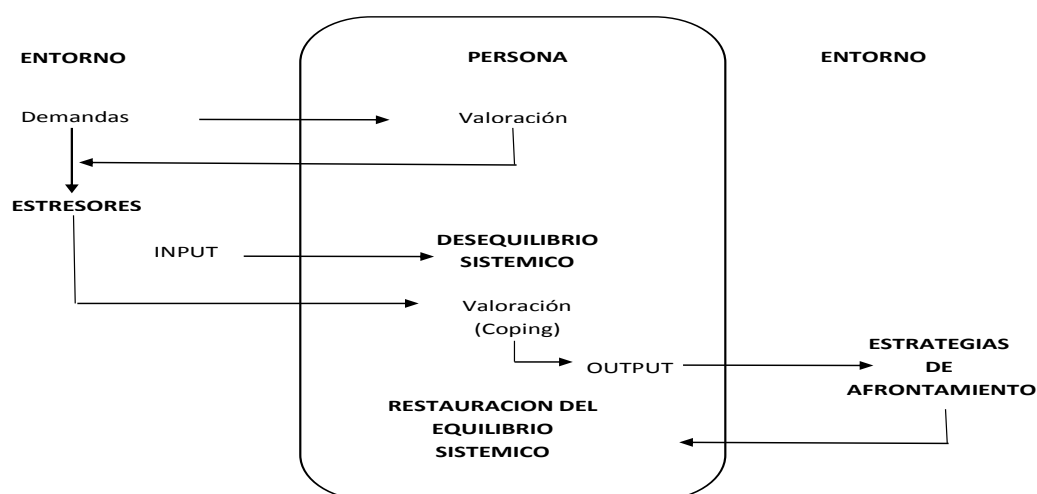
El estudio del estrés tiene casi tantas ramas como ámbitos tiene la vida humana, una parte importante de ese estudio sería la que se ocupa del estrés académico. Pardo (2008).

Barraza (2005) el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

**Primero:** el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. (Input).

**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 (output) para restaurar el equilibrio sistémico.



**Figura 1** modelo sistémico cognoscitivo. (Barraza, 2006, p. 3) funcionamiento sistémico cognoscitivo.

La lectura de la figura se debe iniciar del lado izquierdo superior y seguirá la siguiente lógica de exposición:

El entorno le presenta al sujeto un conjunto de demandas o exigencias. El sujeto somete dichas demandas a un proceso de valoración en el cual, si el sujeto considera que las mismas desbordan sus recursos, entonces pasan a ser estresores. Estos estresores se constituyen en el INPUT que entra al sistema (sujeto) y provoca un desequilibrio sistémico en la relación de la persona con su entorno dicho desequilibrio da lugar a un

segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar (coping) la situación estresante de la manera más exitosa que cree posible. De este modo, el sistema (sujeto) responde con estrategias de afrontamiento (OUTPUT) a las demandas del entorno.

Una vez puestas en marcha estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico; en caso contrario, el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para valorar el éxito esperado.

En palabras de Barraza (2005) “es aquel estrés que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar” (p.3).

La multiplicidad de ambientes que forman parte de la vida de los individuos es relevante, en especial el que se refiere al ambiente universitario, debido a que estos son estudiantes que se encuentran inmersos a innumerables situaciones que son potencias académicas, relaciones interpersonales, entre otros.

Por otro lado, Orlandini (1999) no diferencia entre los niveles educativos de los educandos a la hora de definirlo, al respecto plantea: “Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un periodo de aprendizaje experimenta tensión y se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como el aula escolar” (p. 143).

### **2.3.Síntomas**

Son las manifestaciones del estudiante que puede ser propio del cuerpo (físicas), que tengan que ver con las funciones cognoscitivas (psicológicas) o aquellas que involucran la conducta de la persona (comportamentales). Barraza (2007).

Los síntomas generales del estrés de acuerdo a Núñez, Archila, Cáceres, Girón, Alfaro & Mejía et al. (2008) son: estado de ansiedad, sensación de ahogo e hipoxia aparente,

rigidez muscular, pupilas dilatadas (midriasis), incapacidad de conciliar el sueño (insomnio), falta de concentración de la atención, irritabilidad, pérdida de las capacidades para la sociabilidad, estado de defensa del yo.

Entre las reacciones físicas posibles, es decir, aquellas reacciones propias del cuerpo, se encuentran las siguientes: Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), fatiga crónica (cansancio permanente), dolores de cabeza (cefaleas), migrañas, somnolencia o mayor necesidad de dormir, problemas de digestión, dolor abdominal, diarrea, rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. Barraza (2007)

Los síntomas psicológicos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona podrían ser: Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), sentimientos de depresión y tristeza (decaído), ansiedad, angustia, desesperación, problemas de concentración, y el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. Barraza (2007).

Entre los síntomas comportamentales estarían aquellos que involucran la conducta de la persona. Dentro de estos se encuentran los siguientes: Conflictos, tendencia a polemizar, discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar las labores escolares y el aumento o reducción del consumo de alimentos. Barraza (2007).

Este marco teórico básico, nos permitirá realizar la operacionalización de variables.

#### **2.4.Estresores Académicos:**

García y Muñoz (2004) entienden por estresores académicos a todos aquellos factores o estímulos del ámbito educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan y/o sobrecargan de diferente modo al estudiante.

A si mismo Jackson (1968) citado por Perales (2017), apunta varios aspectos del ámbito escolar que podrían llegar a presionar al estudiante:

1. El gran número y variedad de materias que estudia y de actividades y tareas que ha de realizar.
2. La necesidad de desarrollar una gran capacidad de concentración y de atención, así como para demorar ciertos impulsos y desprenderse de sentimientos.
3. La evaluación que el profesor, desde su posición de poder, hace de su comportamiento y rendimiento.
4. La superpoblación o masificación de las aulas, que dificulta la interacción con el profesor.

Barraza (2007) identifica los siguientes estresores académicos:

- ✓ La competencia con los compañeros del grupo.
- ✓ Sobrecarga de áreas 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 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

## **2.5. Causas del Estrés Académico**

Para Barraza (2005) el estrés académico deviene como consecuencia de las exigencias endógenas y exógenas que impactan su desempeño en el ámbito académico.

Cuando un estudiante inicia sus estudios en una institución educativa, se enfrenta a una serie de demandas y exigencias que se presentan en dos niveles:

- *En general (la institución como conjuntos):* Ambiente físico desagradable, respetar los horarios, integrarse a los horarios, realizar actividades de control escolar.
- *En particular (el aula):* Relacionadas en las formas de enseñanza del docente, personalidad, estilos de evaluación, con el grupo de compañeros.

<b>De la Institución</b>	<b>Del Ambiente en el Aula</b>	<b>Interrelaciones</b>
Ambiente físico desagradable/incómodo	Interrupciones del trabajo. Falta de incentivos. Falta de tiempo para hacer el trabajo. Evaluaciones. Tipos de trabajo. Sobrecarga de tareas	Competitividad grupal. Problemas o conflictos con los asesores. Problemas o conflictos con los compañeros.

*Figura 2* Adaptado de Barraza (2003), en Berrio y Mazo en el (2011)

Según Cabanach y col (2016) puede definirse en los siguientes:

- *Deficiencias metodológicas:* que están reflejados en los aspectos que son considerados deficitarios por los estudiantes respecto a la actuación del profesor en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- *Sobrecarga Académica:* abarca la percepción subjetiva del estudiante respecto a las exigencias académicas y el tiempo que este dispone para poder cumplirlas.
- *Creencia sobre rendimiento:* indica las dificultades percibidas en cuanto al control y la inseguridad consecuente en relación con el rendimiento en el aula.



- *Intervenciones en Público:* determina el nivel de dificultades que tiene el estudiante para realizar cualquier actividad, pregunta o exposición pública de su trabajo académico o de sus dudas frente a los profesores y compañeros.
- *Clima Social Negativo:* implica el ambiente percibido como desagradable dentro del contexto académico y que puede abarcar malas relaciones con sus compañeros, exceso de competitividad, entre otros.
- *Carencia de Valor de Contenidos:* describe el nivel de inquietud por parte del estudiante al no considerar relevante lo que debe estudiar. Dentro de este estresor tenemos la posibilidad de que no vea aplicabilidad de lo estudiado en el futuro o la información no le resulte interesante.
- *Participación:* es el grado en el que tiene un rol de participación activa en la toma de decisiones metodológicas, los procesos de evaluación, la carencia de apoyo por parte del docente.
- *Exámenes:* relacionado al proceso de evaluación que implica desde la preparación hasta su realización.

## **2.6. Consecuencias del Estrés Académico**

Monzón (2007) refiere que el estrés académico afecta a variables tan distintas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas en forma distinta por diferentes personas. No obstante, se identifican tres tipos principales de efectos:

- a) **Plano Conductual:** se observa un cambio en el estilo de vida de los estudiantes, por ejemplo: se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos insalubres (exceso de cafeína tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e incluso en algunos casos ingestión de tranquilizantes) lo que a largo plazo podría generar un problema en su salud.

- b) Plano Cognitivo: los patrones emocionales y la valoración de la realidad pueden variar sustancialmente desde un momento previo a la situación estresante hasta el momento posterior. Por ejemplo, los estudiantes podrían percibir mayor estrés antes del examen hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones.
- c) Plano Fisiológico: son conocidos los trabajos que ponen en manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud. Se han hallado, además, que el organismo se vuelve más vulnerable ante las enfermedades.

INDICADORES	EJEMPLOS
Conductas	Ausentismo de clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento.
Cognitivo	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad.
Físico	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, sudoración excesiva, etc.

*Figura 3 Berrio y Mazo (2011)*

Naranjo (2009) sostiene que las consecuencias del estrés académico a largo plazo son las siguientes: Tristeza, malestar, disminución de la autoestima, falta de habilidades sociales entre otras. Estas consecuencias hacen que la vida académica no sea fácil; sin embargo, aquel estudiante universitario que capaz de afrontar estas situaciones estresantes, se mantendrá siempre en un equilibrio adecuado.

### 3. HÁBITOS

#### 3.1 Definición de Hábitos

El termino habito se deriva de la palabra latina “habere”, que significa tener, entendiéndose en el sentido de adquirir algo no poseído anteriormente.

Hábito es una tendencia adquirida, engendrada por el ejercicio de una tendencia innata. Tomaschewski (1976).

Habito es “ejecutar la acción repetidamente, de manera organizada con un fin determinado”. Smirnov (1978) citado por Hidalgo (2018).

Kelly (1969) el hábito es un modo de conducta adquirida, es decir una reacción aprendida, que supone la tendencia a repetir y a reproducir ciertas acciones o actuar en la misma forma general bajo las mismas o similares circunstancias. (p.179).

Olortegui (2008) lo define como costumbre o practica adquirida por la repetición frecuente de un mismo acto. Así mismo se refiere al hábito como la modificación adquirida de la conducta o la respuesta a los estímulos producida por repetición constante y fijada permanentemente. (p.480).

Nuñez y Ortiz (2010) se refiere respecto al habito como la conducta bien prendida que es relativamente específica a la situación y que con el paso del tiempo se ha vuelto refleja a nivel motor e independiente de la motivación o de la influencia cognitiva, es decir que se realiza con poca o ninguna intención consiente (p. 237).

### **3.2.Definición de Hábitos de Estudio**

Son numerosos los autores que han definido el constructo hábitos de estudio, a continuación, se describen algunos de ellos:

Araujo (1988) en su investigación de “hábitos de estudio” sostuvo que estaba relacionada con el rendimiento académico de los alumnos, ya que los resultados obtenidos revelaron que un número muy significativo de alumnos carecen de técnicas y metodologías apropiadas para mejorar su trabajo escolar. Esto puede ser una explicación al problema del rendimiento académico en el cual los hábitos de estudio constituyen un elemento esencial para el logro eficiente del aprendizaje.

El éxito de cada acción depende de la capacidad del individuo para realizarla. Toda acción nueva se efectúa a principio muy imperfectamente. Al comienzo, incluso no se sabe cómo debe realizarse. El principiante se apoya generalmente en las experiencias anteriores en

aquella que tiene cierto parecido con la nueva situación, analiza el fin de la acción, las condiciones para alcanzarlo, prueba la realización de sus propósitos de diferentes maneras. García, J. y col, (2000) quien manifiesta. “El hábito de estudio es la repetición del acto de estudiar, pero realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales ya que es, el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender de los alumnos”.

Vinent (2006) afirma que los hábitos de estudio son la constante repetición de una acción que permite alcanzar resultados positivos en el aprendizaje de los alumnos, en donde también se incluyen componentes como el interés y la motivación interna del alumno que se instruye y manifiesta que el alumno hace mal uso de sus hábitos y asimismo en gran parte la mayoría no cuenta con ellos.

Mientras, Vigo (2006) asevera que los hábitos de estudio son: Las distintas acciones emprendidas por el estudiante para adquirir conocimientos a través de sus apuntes en clase, libros de textos, guías entregadas por el profesor, páginas de internet o cualquier fuente consultada para este fin y así alcanzar una meta propuesta por él mismo.

Cartagena (2008) “Los hábitos de estudio son los métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso”.

Los hábitos de estudio entonces, son la manera como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico, lo cual implica la necesidad de organizar factores como: el tiempo, el espacio, las técnicas y los métodos para estudiar. En ese sentido, se requiere que el estudiante tenga conciencia de la forma en la que selecciona, adquiere, retiene, organiza e integra nuevos conocimientos y del modo en que se puede apoyar en

las habilidades que posee. Así expresa Belaunde (como se citó en Agudelo, Santa, & Santa, 2009).

Se puede concluir, después de analizar las diversas definiciones que presentan los distintos autores, que los hábitos de estudio son: Aquellas conductas positivas que los estudiantes practican regularmente para incorporar saberes a su estructura cognitiva, y están íntimamente relacionados con el manejo de métodos y técnicas de estudio adecuados para obtener aprendizajes efectivos y buenos resultados en su rendimiento académico, pero, que implican ser acompañados de factores internos y externos, donde el componente motivacional cognitivo es decisivo para la adquisición de hábitos de estudios adecuados y pertinentes para el estudio.

### **3.3. Modelos y técnicas de Hábitos de Estudio**

Muchos autores han estudiado y visto el tema de hábitos de estudio desde diferentes perspectivas es por ello que a continuación presentaremos diferentes modelos de hábitos de estudio:

#### **3.3.1. Modelo de Vicuña**

Vicuña (2002) afirma que los hábitos de estudio tienen cinco componentes:

- *Momentos de Estudio:* Son los actos que el estudiante realiza mediante el tiempo en el que está estudiando; si este estudia viendo televisión, escuchando música, si tiene alguna interrupción en el momento en que estudia ya sea familiar o social o simplemente estudia en silencio.
- *Las clases:* Se observa actos del comportamiento del estudiante en clases, en donde podemos ver que el estudiante puede realizar; toma de apuntes, pueda no tomar atención a la clase y conversar con sus demás compañeros, estar pensando en lo que va realizar una vez terminada la clase, preguntarle al profesor sobre el

tema dictado en clase que no entendió o también una vez dar por concluida la clase ordenar todos sus apuntes que ha realizado.

- *Trabajos Académicos:* Nos permite saber cómo el estudiante se comporta frente a las tareas que tiene que realizar, por ejemplo: si este se hace responsable de hacer su propio trabajo o delega a otras personas, si busca información cada vez que se le asigna una tarea, termina la tarea a tiempo en la universidad o da mayor importancia a lo que va a presentar y no a lo que realmente ha entendido y comprendido de todo lo que ha investigado.
- *Preparación de los exámenes:* Se refiere a como el estudiante se encuentra preparado en el momento del examen; si este recién comienza a estudiar unos días antes, si repasa diariamente cada clase, espera que le avisen que hay examen para recién comenzar a estudiar, en vez de estudiar se dedica a realizar plagios o da el examen sin haber estudiado previamente.
- *Conducta frente al estudio:* Se define en cómo el estudiante se prepara ante este y qué técnicas utiliza; si es que el estudiante utiliza la técnica del subrayado cuando lee, si se plantea preguntas al no comprender alguna palabra del texto, si vuelve a repasar lo leído anteriormente o vincula el tema de estudio con diversos temas.

### **3.3.2. Modelo de Gilbert Wrenn**

Wrenn (1975), citado por Salas, (2005) afirma que existen cuatro áreas para evaluar los hábitos y actitudes adecuadas frente al estudio, estas son:

- *Técnicas para leer y tomar apuntes:* Estas permitirán que el estudiante logre una lectura adecuada y eficaz, así también sea capaz de identificar qué es lo más resaltante e importante de la lectura.

- *Hábitos de concentración:* Permitirá que el estudiante solo se centre en lo que va estudiar y no se genere mayores distracciones.
- *Distribución del tiempo y relaciones sociales durante el estudio:* Se refiere a que el estudiante sea capaz de fijarse horarios fijos y momentos adecuados para el estudio, distribuyendo este tiempo equitativamente con todos sus cursos y el poder relacionarse e interactuar con las demás personas.
- *Hábitos y actitudes generales de trabajo:* Se dan a través de cómo el individuo piensa, siente y actúa en el estudio y las distintas actitudes que toma frente a aquellas experiencias que ya ha vivenciado.

### 3.3.3. Modelo de Pozzar

Pozzar (2002) refiere que existen cuatro factores que comprenden los hábitos de estudio, estos son:

- Condiciones Ambientales:** la tarea de estudiar del alumno, muchas veces se ve obstaculizada por carecer de un ambiente psicológico y físico adecuados de estudio. La carencia de este ambiente físico y psicológico causa que la tarea académica del estudiante se vea continuamente interferida por pensamientos extraños relacionados a preocupaciones o problemas. Estudiar en estas condiciones conduce al estudiante a rendir poco y cansarse mucho, debido a que utiliza más energías en la preocupación y atención constante a sus problemas.

Las condiciones ambientes se encuentran relacionadas con:

- *Condiciones personales:* la motivación es el motor que permitirá al estudiante cumplir con todos los objetivos y metas que se proponga en la vida. el estudiante, antes de ponerse a estudiar debe automotivarse, persuadiéndose

de que el rendimiento académico óptimo es sumamente importante para él, ya que si lo alcanza también logrará:

- ☐ adquirir más conocimiento
- ☐ conocer a personas de otro círculo
- ☐ ascender en su profesión
- *Condiciones familiares:* si las buenas relaciones interfamiliares se encuentran en buen nivel, entonces, se facilitará el rendimiento académico óptimo. Si en el clima familiar hay desarmonía por el motivo que fuera: económico, carácter de los familiares, relación conyugal, etc. Se irán formando las condiciones para un mal rendimiento desde que el estudiante se preocupará y no se concentrará en los demás temas de estudio.
- *Condiciones de la interrelación académica:* es la relación con profesores y compañeros de estudio:
  - ☐ Relaciones amistosas con los profesores: los conocimientos y consejos de sus profesores son los necesarios para que él se desarrolle integralmente como adulto y profesional responsable.
  - ☐ Relaciones amistosas con sus compañeros: en la medida en que el alumno establezca relaciones interpersonales adecuadas con ellos, formará un ambiente académico más propicio para realizar sus tareas de estudio.
  - ☐ Actitud en el aula de clase: puede caracterizarse a los estudiantes como:
    - ✓ Estudiantes expectativos –pasivos: pierden la oportunidad de formarse un poco más. Su ley es la del mínimo esfuerzo, no trabaja y critica a los que lo hacen. Padecen de la enfermedad “hoy no, mañana lo haré”.



- ✓ Estudiantes perturbadores: es el estudiante gracioso, el falso líder, el protestón y criticón.
- ✓ Estudiantes activo-constructivos: son los que desean aprender, trabajan y preguntan.
- *Condiciones físicas-ambientales:* un estado físico personal y un adecuado lugar de trabajo tienen directa relación con la adquisición de técnicas de estudio eficiente.

**b. Planificación del estudio:** Toda sesión de estudio correctamente planificada evitará desconcierto, incertidumbre, ociosidad e inoperancia.

Para una correcta planificación de estudio es imprescindible tener en cuenta dos aspectos:

- *Horario de estudio:* un buen horario ahorra tiempo y esfuerzos. Para la construcción del horario debe partirse desde un análisis realista y práctico. El horario debe ser flexible para efectuar los cambios necesarios, lograr el balance del estudio y la distracción.
- *Organización personal:* implica trabajar o estudiar ordenada y disciplinadamente sin la inseguridad, la improvisación y el sentimiento de estar apurado.

**c. Utilización de materiales:** una buena técnica de estudio se basa en ciertos procedimientos:

- *la lectura:* los estudiantes con bajo rendimiento no saben leer comprensivamente y para retener se sienten obligados a repetir al pie de la letra.

Hay métodos que pueden aprender a leer comprensivamente:

- ☐ método de lectura E-F-G-H-I: Consta de cinco pasos

- ✓ paso I: “E” Exploración Inicial: Es una exploración rápida del material que va a leer, de no más de cinco minutos (se lee los títulos y subtítulos, inspeccionar las gráficas e ilustraciones, buscar oraciones clave).
- ✓ Paso II: “F” Formulación de preguntas: Simultáneamente al paso I, debe despertar la curiosidad, planteándose la pregunta: ¿Cuáles son las ideas que el autor está tratando de comunicarnos?, ¿Quién?, ¿Qué?, ¿Dónde?, ¿Cuánto?, ¿Por qué? Y ¿Cómo?
- ✓ Paso III “G” Ganar información: Es la lectura propiamente dicha, activa buscando ideas no palabras, buscando significados. Se subraya las palabras o ideas claves, se hace un resumen con sus propias palabras.
- ✓ Paso IV: “H” Hablar, recitar, describir y exponer: Consiste en detenerse a intervalos apropiados de la lectura y repetirlos oralmente, con sus propias palabras, para esto se debe cerrar el libro o cuaderno.
- ✓ Paso V:” I” Investigar o revisar: Se revisa o repasa el material para que el aprendizaje se consolide, se memorice. El repaso debe basarse en la meditación y reflexión.
- *Auxiliares de aprendizaje:*
  - ☐ Toma de apuntes: Es la captación de los puntos esenciales de la materia tratada por el profesor, requiere un alto nivel de atención concentración en clase, debe ser hecho posteriormente a la clase
  - ☐ Subrayado: Sirve para captar las ideas importantes, ayuda a grabar, repasar en forma rápida sin leer la totalidad.
  - ☐ Resumen: Es una reproducción corta, ayuda a captar y organizar mejor el repaso.

**d. Asimilación de contenido:** Se basa en la comprensión y memorización:

- *Comprensión:* Es captar el sentido de las ideas expresadas, entenderlas analizando sus significados y obteniendo conclusiones.
- *Memoria:* La memoria juega un papel importante en la obtención de un óptimo rendimiento

### **3.4.Importancia de los Hábitos de Estudio**

Distintos autores nos hablan sobre los diferentes puntos de vista que tienen en cuanto a los hábitos de estudio y la gran importancia que tiene para los estudiantes: Torres, (2008) refiere que la importancia de mejorar los hábitos de estudio es un tema muy importante para la educación ya que es necesario que los estudiantes conozcan y practiquen adecuados hábitos y técnicas de estudio. Asimismo, el gran cambio que surge de los estudiantes al pasar de la secundaria a la universidad supone un aumento de mayores responsabilidades en cuando al ámbito académico, el estudiante tiene mayor cantidad de material para aprender, el material es más amplio, así que tendrá que aprender a tener una buena organización, técnicas apropiadas para estudiar y estar fuertemente motivado para lograr los objetivos educacionales que se propone.

Torres, (2008) sostiene que la capacidad intelectual es un factor de suma importancia para el rendimiento académico; asimismo se ve que en muchos estudiantes el rendimiento académico se encuentra por debajo de sus reales capacidades, mientras que otros rinden por encima de ellas. Es por ello que tanto los educadores como psicólogos se han preocupado por la mejora de las habilidades de estudio en los alumnos.

Grajales (2002) refiere que el desarrollo de hábitos de estudios adecuados es necesario para un buen rendimiento académico en el estudiante; por ello manifiesta que es un tema fundamental en el cual todos los actores implicados deben aportar: docentes, padres, alumnos, psicólogos, pedagogos y otros profesionales de la educación. Gracias

al desarrollo de buenos hábitos de estudio se podrán adquirir y obtener nuevos conocimientos que permitan al estudiante un mejor desarrollo y así también estén preparados para la vida.

Vildoso (2003) afirma que los hábitos de estudio son importantes porque permiten que el estudiante pueda: Planificar todas las actividades que va realizar y así poder cumplir con todas sus tareas no sintiendo culpable de no haber culminado con todas ellas.

- ✓ Permitirá comprender y poner en práctica un nuevo método que permitirá obtener un mejor aprendizaje en cuanto a los hábitos de lectura.
- ✓ Desarrollará más confianza en sí mismo.
- ✓ Terminará todas las actividades que tiene por realizar en menos tiempo.
- ✓ Obtendrá un mejor rendimiento académico.
- ✓ La forma de estudiar se hará más fácil a través de las técnicas como los resúmenes y esquemas.
- ✓ Podrá estudiar de una mejor forma por medio de los repasos.

Mendoza y Ronquillo, (2010) afirman que no solo se debe enseñar a los alumnos conocimientos, los cuales les sirven para utilizarlo en la vida diaria, sino también prepararlos para que ellos mismos desarrollen una técnica y puedan obtener nuevos conocimientos. Añade que practicar un método de estudio que permita al estudiante realizar sus actividades académicas de una mejor manera y con mayor seguridad, mejorará su rendimiento, aprenderá diversos temas en un tiempo mucho menor al de antes, ampliará su nivel cultural y podrá generarse nuevos conocimientos.

### **3.5. Factores que intervienen en la formación de Hábitos de Estudio**

Oré, (2012) refieren que dentro de los factores que intervienen en la formación de buenos hábitos de estudio se encuentra la salud psicológica, que son las actitudes positivas que debe tener el estudiante.

Soto (2004) manifiesta que los factores ambientales son los que tienen mayor fuerza en la adquisición de hábitos de estudio, figurando entre ellas el poseer un lugar adecuado y fijo para estudiar, tener una buena iluminación, concentrarse, tener en orden todos los materiales que se va utilizar y siempre tener a la mano una agenda en donde se anote todas actividades a realizar como son la programación de trabajos y exámenes.

Horna (2001) refiere que dentro de los factores también se encuentran las condiciones instrumentales convencionales como son:

- La motivación por realizar la tarea.
- El interés por captar lo aprendido.
- La capacidad para retener lo que se estudia y emplearlo en un momento que sea pertinente.

Mendoza y Ronquillo (2010) refieren que la formación de los hábitos de estudio se da a través de un ejercicio constante que va de la mano con la motivación que presenta uno mismo para lograr objetivos y metas propuestas, obtener conocimientos adquiridos.

Asimismo, definen que no necesariamente todas las personas que lleven a la práctica un ejercicio constante para el estudio van a desarrollar un buen aprendizaje ya que ello dependerá de la eficiencia que tenga cada alumno para estar bien orientado y guiado hacia cual es la finalidad por el que estudia. Por otro lado, estos autores nos hablan que, para poder lograr una formación de hábitos de estudios adecuados, necesitamos:

- Disponer de un horario de estudio.
- Se debe asignar un tiempo adecuado para cada actividad que realice.
- Planificación constante de lo que debe hacer, como es el repaso diario de los diferentes cursos que se le asignan.
- Practicar buenos hábitos de lectura utilizando el subrayado y los resúmenes.
- Siempre se deberá estudiar en un lugar adecuado y libre de ruidos.

Cutz (2003) afirma que la formación de los hábitos de estudio implica un proceso de preparación que lleva al individuo a que lo practique diariamente y que sea capaz de reconocer para que le sirve.

Esto se dará enseñando:

- Métodos.
- Procesos.
- Estrategias adecuadas.
- Combinando el tiempo libre con las horas de estudio.
- El estudiante deberá preguntar cuando algún tema no le queda totalmente claro.
- Argumentar las afirmaciones que el estudiante puede decir a través de un buen sustento.

### **3.6.Relación entre Estrés Académico y Hábitos de Estudio**

Las investigaciones sobre la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio son escasas. Al respecto Shalini, Harpaljit y Ratneswary, (2012) afirman que el estrés provoca que los alumnos no puedan aplicar de manera correcta los hábitos de estudio. Garrido, J. (2013). Menciona que una investigación de la Universidad del Sur de California sugiere que cuando el estrés aturde los sentidos llegando a provocar un comportamiento desordenado y falta de control, las personas recurren a hábitos ya establecidos, algunos de los cuales pueden ser saludables.

Entendiendo esto en el ámbito educativo, podemos inferir que los estudiantes que padecen estrés académico buscan aplicar hábitos de estudio ya establecidos, para poder tener control sobre la fuerza de voluntad y el autocontrol, además es más difícil tomar control de nuestras acciones cuando ya estamos estresados o cansados.

Entonces cuando un estudiante padece de estrés académico que posible que recurra a los hábitos de estudio como el subrayado, resumen, esquema, mapas conceptuales, etc.

Así pues, los comportamientos automáticos hacen posible que podamos funcionar todos los días, es decir los hábitos, persisten incluso cuando estamos cansados o estresados y no tenemos la energía suficiente para ejercer auto-control.

Los expertos tienen claro que estos hábitos aprendidos juegan un papel importante en nuestra salud.

Al forjar las técnicas de estudio en un hábito será posible que persistan incluso cuando el estudiante se encuentra estresado, no demandarán fuerza de voluntad ni esfuerzo. Lo que sabemos sobre la formación de los hábitos es que normalmente tenemos la tendencia a realizar el comportamiento que nos resulta más fácil, por lo que las personas los repiten con frecuencia y se convierten así en parte de su rutina diaria.

### **CAPITULO III**

#### **MARCO METODOLÓGICO**

##### **1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación es de paradigma cuantitativo porque usamos la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

De tipo descriptivo correlacional; descriptivo porque pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refiere, correlacional porque tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto particular. (Hernández, et. al, 2014)

La investigación corresponde a un diseño no experimental, transversal. No experimental porque no se realiza manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos. Transversal porque se



recolectará datos en un solo momento, en un tiempo único. (Hernández, et. al, 2014). En el caso de la presente investigación se analizó la relación entre estrés académico y hábitos de estudio.

## **2. SUJETOS**

### **2.1.Población**

La población del presente estudio está conformada por 1,104 estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología y 485 estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería de Minas de la Universidad Nacional de San Agustín.

### **2.2.Muestra**

Para la selección de la muestra se realizó un muestreo no probabilístico de tipo intencionado, es decir no se consideró el cálculo muestral. (Hernández, et. al, 2014). Se seleccionó a los sujetos, obteniendo como resultado una muestra constituida por 152 estudiantes del primer año de la Universidad Nacional de San Agustín, de los cuales 105 son de Psicología y 47 de Ingeniería de Minas; así mismo tenemos 101 que pertenecen al sexo femenino y 51 del sexo masculino.

### **2.3.Criterios de inclusión**

- Estudiantes de ambos sexos
- Edades que se comprenden entre las 16 y 20 años
- Estudiantes del primer año, matriculados en las respectivas escuelas de las tres áreas de la Universidad Nacional de San Agustín.
- Asistencia regular de los estudiantes universitarios.
- Estudiantes que acepten participar de manera voluntaria en la investigación.

### **2.4.Criterios de Exclusión**

- Estudiante que no pertenezcan al rango de edad.
- Estudiantes irregulares, que no lleven todas las asignaturas del primer año.

- Estudiantes que no deseen participar en la investigación.
- Estudiantes que llenen de manera incorrecta o incompleta las pruebas.

### 3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Para la presente investigación se utilizaron los siguientes instrumentos:

#### 3.1. Inventario SISCO del estrés académico

**Nombre del autor:** Arturo Barraza Macías

**Año de creación:** 2006

**Objetivo:** Reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado.

**Duración:** No hay tiempo límite, pero en promedio el tiempo que se demoran los sujetos en completar la prueba es de 10 a 20 minutos.

**Administración:** El inventario es auto administrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva

**Ámbito de aplicación:** Estudiantes de 13 a 20 años de edad

**Descripción de la prueba:** La escala de identificación laboral fue elaborada por Arturo Barraza Macías en el año 2006.

La prueba está conformada por 29 ítems y la forma de calificación del inventario es de orden sumativo, ya que es una escala tipo Likert. Esta calificación se puede realizar por dimensiones o en la totalidad del inventario.

Indicadores	N° de ítems	Ítems
Estresores	8	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
Reacciones físicas	6	9, 10, 11, 12, 13, 14
Reacciones psicológicas	5	15, 16, 17, 18, 19
Reacciones comportamentales	4	20, 21, 22, 23
Estrategias de afrontamiento	6	24, 25, 26, 27, 28, 29

**Instrucciones para la aplicación de la prueba:** Antes de comenzar la evaluación es conveniente lograr un clima de empatía y confianza que favorezca la sinceridad y honestidad de los sujetos y se evite interpretaciones erróneas.

Luego se da a los sujetos una adecuada explicación acerca de la presentación de la Escala además del motivo de evaluación, insistiendo en el interés que tiene el hacerlo bien.

A continuación, se reparten las pruebas y se les da las instrucciones para el correcto llenado de está pidiéndoles que deberán marcar a cada pregunta la respuesta que más se asemeja a su criterio, se deberá decirles “Esta escala no es una prueba con respuestas correctas o incorrectas; se trata de enunciados que describe aspectos en situaciones estresantes.

“Por favor, sea sincero en sus respuestas y procure contestar a todos los enunciados”

“La prueba no tiene tiempo limitado, no obstante, trabaje con rapidez”

**Calificación:** para la calificación de esta escala se asigna un puntaje según la respuesta dada en cada área, para ello se tiene en cuenta los siguientes valores:

Nunca	1
Rara vez	2
Algunas veces	3
Casi siempre	4
Siempre	5

Los puntajes obtenidos, se ubica en los baremos el percentil y el nivel. Los puntajes altos en las áreas y el total implican un adecuado nivel del estrés académico o del área específica.

**Validez:** Para identificar la validez, se empleó el análisis factorial, encontrándose una estructura factorial tridimensional, lo que coincide con el modelo teórico propuesto.

**Confiabilidad:** El inventario SISCO del estrés académico presenta una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos.

### 3.2. Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85

**Nombre del autor:** Luis Alberto Vicuña Peri

**Año de creación:** Revisado en 1998

**Objetivo:** Medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de alumnos de educación secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores.

**Duración:** No hay tiempo límite, pero en promedio el tiempo que se demoran los sujetos en completar la prueba es de 15 a 25 minutos.

**Administración:** El inventario es auto administrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva.

**Aplicación:** Estudiantes universitarios

**Descripción de la prueba:** La escala de identificación laboral fue elaborada por Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85, en 1998

Indicadores	N° de ítems	Ítems
Estudio	12	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12,
Clases	12	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24
Tareas	10	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34
Exámenes	11	35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45
Momentos	8	46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53

La prueba está conformada por 53 ítems y la forma de calificación del inventario es de orden sumativo, ya que es una escala tipo Likert. Esta calificación se puede realizar por dimensiones o en la totalidad del inventario.

**Instrucciones para la aplicación de la prueba:** Al igual que la anterior prueba se comenzará la evaluación creando un clima de empatía y confianza que favorezca la sinceridad de los sujetos y se evite interpretaciones erróneas.

**Calificación:** para la calificación de esta escala se asigna un puntaje por área para ello se toma en cuenta los valores de:

Siempre	2
Nunca	1

Para obtener el puntaje de la Escala Total, se suman las cinco áreas. Con los puntajes obtenidos, se ubica en los baremos el percentil y el nivel.

44-53	Muy Positivo
36-43	Positivo
28-35	Tendencia Positiva
18-27	Tendencia Negativa
09-17	Negativo
0-08	Muy Negativo

**Validez:** El cuestionario fue sometido a una adaptación piloto por 5 jueces expertos en el tema para validarla en nuestro medio. Se empleó el índice de homogeneidad, quedando la prueba reducida de 120 a 53 ítems. Así mismo se realizó la validez de criterio por grupos de contraste, encontrándose que la prueba logra diferenciar entre grupo según el nivel de su producción académica

**Confiabilidad:** Se obtuvo mediante el análisis de mitades, el análisis de consistencia interna, confiabilidad test - retest y la correlación intertest y test total. Para el análisis de mitades se empleó la correlación de Spearman Brown, obteniéndose que el

inventario presenta alta confiabilidad y en todos los casos los valores de  $r$  son significativos al 0.01.

#### **4. PROCEDIMIENTO**

Para realizar la presente investigación, analizamos los diversos problemas en los estudiantes universitarios para que luego descartemos algunos temas y así dar prioridad a uno que demanda importancia en nuestra realidad educativa.

Nos constituimos en nuestra alma mater Universidad Nacional de San Agustín, con una población 120; se llevó a cabo las respectivas coordinaciones con los decanos de las facultades de las distintas carreras, para el ingreso a las escuelas, así mismo, se indagó sobre el total de alumnos que estén cumpliendo con el criterio de inclusión propuesto, esto nos ayudó a hallar la muestra significativa de la población mediante una formula muestral.

Las escuelas que contaban con disponibilidad para la realización de este estudio, se les informó acerca del propósito de la investigación, se hizo llegar las cartas de presentación; también se realizó las coordinaciones correspondientes de los horarios con los tutores del primer año para ingresar a los salones y aplicar las pruebas.

La aplicación de los instrumentos se realizó en dos sesiones. En ambas se les dio a conocer el propósito que tienen dichas pruebas, la confidencialidad de sus respuestas y el agradecimiento por su colaboración en la realización de pruebas.

En la primera sesión se aplicó el cuestionario de Inventario SISCO del Estrés Académico, esta fue grupal, se les dio las instrucciones y en caso de dudas estas fueron aclaradas.

En la segunda sesión se aplicó el Inventario de Hábitos de Estudio Casm-85, se realizó de manera grupal dándoles las instrucciones y aclaración de dudas.

## **CAPITULO IV**

### **RESULTADOS**

El presente capítulo contiene los resultados estadísticos que fueron obtenidos de los datos en forma de tablas para una mejor comprensión y para el procesamiento de los datos se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 25 y la prueba de correlación de Pearson.

**Tabla 1 Distribución de estudiantes del primer año de Psicología e Ingeniería de Minas según el sexo.**

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	101	66.4
Masculino	51	33.6
Total	152	100.0

En la presente tabla se observa que el total de evaluados es 152 de los cuales la mayoría de los estudiantes son mujeres, representando el 66.4% del total de estudiantes de primer año de las escuelas profesionales de Psicología e ingeniería de Minas, y en un menor porcentaje representado por un 33.6% son varones.

**Tabla 2 Distribución de estudiantes del primer año de Psicología e Ingeniería de Minas según edad.**

*Estadísticos descriptivos*

	N	Mínim o	Máxim o	Media	Desviación estándar
Edad	152	16	20	18.20	1.004
N válido (por lista)	152				

Los estudiantes que participaron en la investigación fueron 152, los evaluados tienen una edad que fluctúa entre los 16 y 20 años, con una edad promedio de 18.2 años.



**Tabla 3 Estrés académico en estudiantes de Psicología e Ingeniería de Minas.**

*Estresores*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	30	19.7
Medio bajo	27	17.8
Medio	34	22.4
Medio alto	19	12.5
Alto	42	27.6
Total	152	100.0

Con respecto a los niveles de estrés académico, la mayoría indicó que estaban sometidos a una alta cantidad de estresores académicos (27.6); mientras que un 22.4% declaró que el nivel era medio. Por otro lado, el 19.7% declaró que el nivel de estrés académico fue bajo y el 17.8% que fue medio bajo.

Los estudiantes perciben que están sujetos a estresores como la competencia con los compañeros de grupo, exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones, sobrecarga de tareas y trabajos, la personalidad y el carácter del profesor, las evaluaciones (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.), no entender los temas que se aborden en la clase, participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) y tiempo limitado para hacer el trabajo.

**Tabla 4 Reacciones físicas en estudiantes de primer año de Psicología e Ingeniería de Minas.**

<i>Reacciones físicas</i>		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	142	93.4
Medio bajo	3	2.0
Medio	4	2.6
Medio alto	2	1.3
Alto	1	.7
Total	152	100.0

La mayoría de evaluados presenta un nivel bajo de reacciones físicas ligadas al estrés académico (93.4%).

Lo que quiere decir que no presentan trastorno 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., y somnolencia o mayor necesidad de dormir.

**Tabla 5 Reacciones psicológicas en estudiantes de primer año de Psicología e Ingeniería de Minas.**

<i>Reacciones psicológicas</i>		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	139	91.4
Medio bajo	6	3.9
Medio	5	3.3
Medio alto	2	1.3
Alto	0	0.0
Total	152	100.0

La mayoría de evaluados indica que padecer un nivel bajo de reacciones psicológicas ligadas al estrés académico (91.4%).

Interpretamos que los estudiantes no manifiestan inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), sentimiento de depresión y tristeza (decaimiento), ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración, sensación de tener la mente vacía, problemas de memoria, sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.

**Tabla 6 Reacciones comportamentales en estudiantes de primer año de Psicología e Ingeniería de Minas.**

*Reacciones comportamentales*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	143	94.1
Medio bajo	2	1.3
Medio	4	2.6
Medio alto	1	.7
Alto	2	1.3
Total	152	100.0

La mayoría de evaluados presenta un nivel bajo de reacciones comportamentales vinculadas al estrés académico (94.1%).

Lo que quiere decir que los estudiantes no perciben conflictos o tendencias a polemizar o discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar las labores escolares, absentismo de las clases y aumento o reducción del consumo de alimentos

**Tabla 7 Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología e Ingeniería de Minas.**

*Estrategias de afrontamiento*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	39	25.7
Medio bajo	26	17.1
Medio	53	34.9
Medio alto	16	10.5
Alto	18	11.8
Total	152	100.0

La mayoría de evaluados presenta estrategias de afrontamiento de nivel medio (34.9%); mientras que el 25.7% tiene un nivel bajo, el 17.1% un nivel medio bajo, el 10.5% un nivel medio alto y el 11.8% un nivel alto de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico. Esto quiere decir que los evaluados no utilizan con frecuencia estrategias de afrontamiento como la habilidad asertiva (defender sus preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros), elaboración de un plan y ejecución de tareas, tomar situaciones con sentido de humor, elogios a sí mismos, distracción evasiva, la religiosidad, (oraciones o asistencia a misa), búsqueda de información sobre la situación, ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).

**Tabla 8 Hábitos de estudio según la dimensión estudio en estudiantes del primer año de Psicología e Ingeniería de Minas.**

<i>Estudios</i>		
	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativo	7	4.6
Negativo	32	21.1
Tendencia negativa	17	11.2
Tendencia positiva	25	16.4
Positivo	27	17.8
Muy positivo	44	28.9
Total	152	100.0

En cuanto a nivel de hábitos de estudio, la mayoría de evaluados tiene un nivel muy positivo (28.9%), un 17.8% un nivel positivo, aunque el 21.1% que tiene un nivel negativo.

Interpretamos que la mayoría de estudiantes manifiestan que leen lo que tienen que estudiar subrayando los puntos más importantes, subrayan las palabras cuyo significado no saben, regresan a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos, buscan de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no saben, se hacen preguntas y se responden en su propio lenguaje lo que han comprendido, tratan de memorizan, repasan lo que han estudiado.

Sin embargo, hay una cantidad significativa de estudiantes que manifiesta estudiar solo para exámenes y/o se limitan a dar una leída general

**Tabla 9 Hábitos de estudio según la dimensión tareas en estudiantes de Psicología e Ingeniería de Minas.**

*Tareas*

	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativo	15	9.9
Negativo	23	15.1
Tendencia negativa	25	16.4
Tendencia positiva	26	17.1
Positivo	31	20.4
Muy positivo	32	21.1
Total	152	100.0

En cuanto a la dimensión tareas, la mayoría de evaluados tiene un nivel muy positivo (21.1%) y positivo (20.4%) y el 17.1% tiene tendencia positiva; aunque el 16.4% tiene tendencia negativa y el 15.1% tiene un nivel negativo.

Esto nos da a entender que los estudiantes hacen sus tareas leyendo la pregunta, buscando en libros, buscando palabras que no entienden, pidiendo ayuda a otras personas en caso ellos no puedan y empiezan por las tareas más difíciles y terminan por las más fáciles.

Mientras que hay una cantidad significativa de estudiantes que si no les alcanza el tiempo las terminan en la universidad y le dan más importancia a la presentación que a la comprensión del trabajo dejando para el último momento la ejecución de sus tareas.

**Tabla 10 Hábitos de estudio según la dimensión examen en estudiantes de Psicología e Ingeniería de Minas.**

*Examen*

	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativo	13	8.6
Negativo	13	8.6
Tendencia negativa	26	17.1
Tendencia positiva	26	17.1
Positivo	47	30.9
Muy positivo	27	17.8
Total	152	100.0

En la dimensión examen, la mayoría de evaluados tiene un nivel positivo (30.9%) o muy positivo (17.8%) y el 17.1% tiene tendencia positiva; aunque el 17.1% tiene tendencia negativa y el 8.6% tiene un nivel negativo.

Se interpreta entonces que la mayoría de estudiantes tratan de prepararse casi todos los días y no esperan el mismo día del examen, además manifiestan que casi nunca preparan plagios ni confían en que su compañero les sople las preguntas, ni en su buena suerte.



**Tabla 11 Nivel de hábitos según la dimensión clase en estudiantes del primer año de Psicología e Ingeniería de Minas.**

*Clase*

	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativo	11	7.2
Negativo	23	15.1
Tendencia negativa	10	6.6
Tendencia positiva	11	7.2
Positivo	22	14.5
Muy positivo	75	49.3
Total	152	100.0

En cuanto a la dimensión clase, la mayoría de estudiantes tiene un nivel muy positivo (49.3%), un nivel positivo (14.5%), mientras que el 15.1% tiene un nivel negativo.

La mayoría de estudiantes menciona que tratan de tomar apuntes, levantan la mano si el profesor utiliza una palabra que no saben y evitan distraerse mientras que otro grupo de estudiantes manifiestan que se cansa, no pueden evitar distraerse con las bromas e inclusive algunas veces no puede evitar quedarse dormido en clase.

**Tabla 12 Nivel de hábitos según la dimensión momentos en estudiantes de Psicología e Ingeniería de Minas.**

*Momentos*

	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativo	14	9.2
Negativo	38	25.0
Tendencia negativa	15	9.9
Tendencia positiva	13	8.6
Positivo	19	12.5
Muy positivo	53	34.9
Total	152	100.0

En la dimensión momentos, la mayoría de estudiantes tiene un nivel muy positivo de 34.6%, mientras que el 12.5% un nivel positivo diferencia del 25% que tiene un nivel negativo.

Los estudiantes en su mayoría refieren que necesitan de tranquilidad y silencio en sus momentos de estudio y evitan interrupciones por parte de padres, amigos y fiestas o citas.

Sin embargo, otro grupo significativo de estudiantes requiere de música y/o televisión, además de la compañía de amigos.

**Tabla 13 Hábitos de estudio en estudiantes del primer año de Psicología e Ingeniería de Minas.**

*Hábitos de estudio*

	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativo	1	7
Negativo	4	2.6
Tendencia negativa	41	27.0
Tendencia positiva	50	32.9
Positivo	47	30.9
Muy positivo	9	5.9
Total	152	100.0

Observamos que la mayoría de estudiantes tiene una tendencia positiva 32.9%, un 30.9% presentan un nivel positivo de hábitos de estudio; mientras el 27% tiene tendencia negativa. Se entiende que los estudiantes optan por utilizar hábitos de estudio, en tareas, frente a exámenes, en clases y evitan distracciones que lo acompañen en sus momentos de estudio.

**Tabla 14 Estresores de los estudiantes de Psicología e Ingeniería de Minas.**

	N	Media	Desviación estándar
competir con los compañeros	152	2.73	.996
sobrecarga de trabajos	152	3.55	1.034
carácter del profesor	152	3.17	1.114
evaluación de los profesores	152	3.37	1.099
tipo de trabajo que te piden los profesores	152	3.24	.985
no entender los temas	152	3.33	1.204
participación en clase	152	2.86	1.170
tiempo limitado para hacer el trabajo	152	3.23	1.167
N válido (por lista)	152		

Al analizar la media de los estresores podemos apreciar que los principales estresores que afectan a los estudiantes evaluados son: la sobrecarga de trabajos ( $M= 3.55$ ), seguido de la evaluación de los profesores ( $M= 3.37$ ) y no entender los temas ( $M=3.33$ ). Por otro lado, no consideran un principal estresor el competir con los compañeros ( $M=2.73\%$ ).

**Tabla 15 Relación de estrés académico y hábitos de estudio de estudiantes de Psicología e Ingeniería de Minas.**

*Correlaciones*

		Estudios	Tareas	Examen	Clase	Momentos	Hábitos de estudios
Estresores	Correlación de	-.213*	-.226**	-.211**	-.193*	.089	-.202*
	Pearson						
	Sig. (bilateral)	.011	.005	.009	.019	.293	.013
Reacciones físicas	Correlación de	.075	-.057	.069	.039	.072	-.019
	Pearson						
	Sig. (bilateral)	.360	.486	.398	.630	.395	.813
Reacciones psicológicas	Correlación de	-.030	-.102	-.038	.068	-.112	-.084
	Pearson						
	Sig. (bilateral)	.715	.210	.646	.402	.200	.302
Reacciones comportamentales	Correlación de	.062	-.086	.132	.098	-.068	.072
	Pearson						
	Sig. (bilateral)	.450	.293	.105	.228	.405	.377
Estrategias de afrontamiento	Correlación de	-.101	-.008	-.045	-.078	-.127	-.156*
	Pearson						
	Sig. (bilateral)	.216	.924	.578	.337	.118	.055

\*\*. La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

\*. La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

Hallamos que los estresores tienen una relación inversamente proporcional y significativa con los hábitos de estudio ( $r = -.202$ ;  $p = .013$ ); en cuanto a la dimensión estudio de la misma manera tienen una relación inversamente proporcional ( $r = -.213$ ;  $p = .011$ ), lo mismo ocurre en la

dimensión tareas que es inversamente proporcional ( $r = -.226$ ;  $p = .005$ ), examen ( $r = -.211$ ;  $p = .009$ ) y clase ( $r = -.193$ ;  $p = .019$ ), siendo así que mayor presencia de estresores se asocia a menores hábitos de estudio.

A diferencia de la dimensión momentos ( $r = .089$ ;  $p = .293$ ) donde se encontró que hay una relación directamente proporcional.

Siendo así que, si un estudiante percibe que está sujeto a estresores como exceso de responsabilidad por cumplir con las obligaciones, sobrecarga de tareas y trabajos, las evaluaciones (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.), no entender los temas y tiempo limitado para hacer el trabajo tendrá dificultad para utilizar hábitos de estudio, en tareas, frente a exámenes, en clases y en momentos de estudio.

**Tabla 16 Comparación de estrés académico entre las carreras de Psicología e Ingeniería de Minas.**

*Estadísticas de grupo*

				Desviación			Sig.
	Carrera	N	Media	estándar	t	gl	(bilateral)
Estrés	Ing. de minas	47	26.49	5.145	.498	150	.619
	Psicología	105	26.09	4.370			
Reacciones físicas	Ing. de minas	47	17.81	5.290	3.010	150	.003
	Psicología	105	15.18	4.827			
Reacciones psicológicas	Ing. minas	47	15.17	4.234	1.459	150	.147
	Psicología	105	14.11	4.075			
Reacciones comportamentales	Ing. de minas	47	11.09	3.243	1.203	150	.231
	Psicología	105	10.47	2.781			
Estrategias de afrontamiento	Ing. de minas	47	16.81	5.003	.142	150	.887
	Psicología	105	16.70	4.317			

Hallamos diferencias estadísticamente significativas en la dimensión de reacciones físicas del estrés ( $t=3.010$ ;  $p=.003$ ), siendo así que los estudiantes de ingeniería de minas son quienes más reacciones físicas presentan en comparación a los estudiantes de psicología.

**Tabla 17 Comparación de hábitos de estudio entre las carreras de Psicología e Ingeniería de Minas.**

*Estadísticas de grupo*

			Desviación				Sig.
	Carrera	N	Media	estándar	T	gl	(bilateral)
Estudios	Ing. de minas	47	6.00	3.343	-.567	150	.571
	Psicología	105	6.39	4.152			
Tareas	Ing. de minas	47	5.28	3.604	-1.175	150	.242
	Psicología	105	5.99	3.398			
Examen	Ing. de minas	47	7.26	3.346	.097	150	.923
	Psicología	105	7.20	3.227			
Clase	Ing. de minas	47	7.77	4.012	-.491	150	.624
	Psicología	105	8.10	3.900			
Momentos	Ing. de minas	47	4.53	2.645	-.667	150	.506
	Psicología	105	4.86	2.837			
Hábitos de estudio	Ing. de minas	47	30.83	8.440	-1.238	150	.218
	Psicología	105	32.54	7.630			

No hallamos que existan diferencias estadísticamente significativas en los hábitos de estudio ni en sus dimensiones entre los alumnos evaluados de las carreras de ingeniera de minas y psicología ( $p > .05$ ).



## **CAPÍTULO V**

### **DISCUSIÓN**

La investigación realizada tuvo por objetivo general “Establecer la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín”.

Las investigaciones en nuestra realidad sobre estrés académico y hábitos de estudio son escasos, en estas pudimos encontrar que los resultados de relación entre estas variables son significativas.

De la misma manera, en función a los resultados obtenidos en la presente investigación se evidencia que existe una relación significativa inversa entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín, siendo así que mayor estrés académico se asocia a menor uso de hábitos de estudio.; estos resultados concuerdan con Zárate y col.(2017)en su estudio titulado Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud , encontró relación entre la ausencia de

hábitos de estudio y las respuestas fisiológicas y psicológicas asociadas al estrés: a menores hábitos de estudio, mayor predisposición al estrés académico. En resumen, el estrés académico puede aparecer en cualquier nivel educativo cuando el estudiante carezca de hábitos de estudio y no implemente estrategias de afrontamiento ante aquellas demandas que siente amenazantes. Sin embargo, nuestros estudios discrepan con Rosales Fernández en el año 2016, que ejecutó una investigación con 337 estudiantes universitarios de ambos sexos del I al IV ciclo de la carrera de Psicología de un centro de formación superior de Lima – Sur, que encontró una correlación altamente significativa directa. Así mismo Escajadillo realizó una investigación con estudiantes de cuarto año de secundaria (2019), encontró que existe relación directa, es decir, a mayor estrés académico se incrementa la tendencia al uso de hábitos de estudio.

Asimismo, ambas investigaciones fueron realizadas en la ciudad de Lima, en una realidad más semejante a la nuestra, la investigación de Ledesma y Quecara (2011) con 373 estudiantes de primer año de las carreras de administración, contabilidad, psicología, ciencias de la comunicación, relaciones industriales, turismo y derecho de la Universidad Nacional de San Agustín; los resultados mostraron que existe correlación inversa entre la variable estrés académico e inteligencia emocional, por cuanto los estudiantes que menos han desarrollado su inteligencia emocional tienen un nivel de estrés alto. En esta investigación y la nuestra, la variable estrés académico se relaciona de manera inversa.

El 27.6% de los estudiantes de psicología e ingeniería de minas están sometidos a una alta cantidad de estresores académicos, y presentan un nivel bajo en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, estos hallazgos concuerdan con la investigación realizada por Rosales (2016) quien encontró que el mayor puntaje está en el área de estresores y el menor en el área de síntomas comportamentales.

Además, el puntaje mayor se encuentra en el área de sobrecarga de trabajos ( $M= 3.55$ ) y evaluación de los profesores ( $M= 3.37$ ), y el menor en competir con los compañeros ( $M= 2.73$ ).

Coincidimos de la misma manera con Rosales (2016) siendo el factor competitividad grupal el estresor más bajo en intensidad y presencia, mientras que sobrecarga de tareas y trabajos universitarios presenta un nivel promedio. A diferencia de Zarate (2017) quien dice que competir con los compañeros de grupo, la sobrecarga académica, el carácter del profesor, el tiempo limitado para hacer tareas y los exámenes fueron percibidos como estresores potenciales en un 81,04%.

Analizando el nivel de estrategias de afrontamiento, encontramos que existe una relación inversamente proporcional a los hábitos de estudio, es decir si el estudiante no implementa estrategias de afrontamiento como la habilidad asertiva, tomar situaciones con sentido de humor, elogios a sí mismos, distracción evasiva, la religiosidad, etc.; tendrá más posibilidad de padecer estrés académico. Estos resultados coinciden con los encontrados por Rosales (2016) quien afirma que las estrategias de afrontamiento ejercen influencia negativa en la dimensión hábitos de estudio.

Por otro lado, observamos que la mayoría de evaluados (32.9%) tiene una tendencia positiva de uso de hábitos de estudio (subrayan al leer, aclaran palabras desconocidas, parafrasean y explican lo comprendido, ejercen actos repetitivos que inclinan a la memorización, autoalimentan su aprendizaje de cada clase cursada diariamente y aplican lo aprendido en la realidad); de la misma manera Zarate (2017) destaca que el 36,82% sí tienen hábitos de estudios Sin embargo, el 61,14%, no tienen hábitos de estudio. Estos resultados discrepan con los encontrados por Rosales (2016) quien en una muestra halló que el 78.9% posee un nivel promedio de hábitos de estudio.

La diferencia encontrada se explica en el hecho de que Rosales evaluó a los estudiantes de I al IV ciclo, estudiantes que ya habían llevado el curso de metodología del trabajo universitario, que incluye la enseñanza del manejo de adecuados hábitos de estudio; a diferencia de nuestros

evaluados quienes recién iban a llevar la materia de metodología del trabajo intelectual universitario en el segundo semestre.

Al mismo tiempo, recordemos que, los hábitos de estudio o conductas académicas son acciones que ejerce el estudiante para ser competente. Quien los practica es un estudiante autorregulado y comprometido con su proceso de aprendizaje; sin embargo, preocupa encontrar que sólo los posean el 32,9% de los estudiantes universitarios de primer año de psicología e ingeniería de minas. Respecto a esto, Zarate (2017) dice que este dato coincide con los resultados argumentados en el ámbito nacional de México (Veracruz) e internacional (Perú, Colombia y Chile), los cuales afirman que existe una carencia de hábitos de estudio en los estudiantes.

Los resultados obtenidos coinciden con diversos autores, al destacar que la carencia de hábitos de estudio, el exceso de tareas académicas, la falta de tiempo, la sobrecarga en el horario de clases, los exámenes, la exposición de trabajos en clase, la falta de tiempo para el descanso y las deficiencias metodológicas del docente generan estrés académico.

Los resultados obtenidos coinciden con diversos autores, al destacar que la carencia de hábitos de estudio, el exceso de tareas académicas, la falta de tiempo, la sobrecarga en el horario de clases, los exámenes, la exposición de trabajos en clase, la falta de tiempo para el descanso y las deficiencias metodológicas del docente generan estrés académico.

## **CONCLUSIONES**

Los resultados de la presente investigación nos permiten arribar a las siguientes conclusiones:

**PRIMERA:** Con respecto a los niveles de estrés académico, la mayoría de estudiantes (33.5%) indicó que estaban sometidos a una alta cantidad de estresores académicos; quiere decir que la mayoría de los estudiantes perciben que hay sobrecarga de trabajos, dificultad en las evaluaciones, en los trabajos, en las exposiciones y tiempo limitado para hacer trabajos.

**SEGUNDA:** El 32.9% de los estudiantes posee una tendencia positiva de hábitos de estudio, aunque el 27% tiene tendencia negativa; es decir que los estudiantes optan por utilizar hábitos de estudio, en tareas, frente a exámenes, en clases y evitan distracciones que lo acompañen en sus momentos de estudio

**TERCERA:** Concluimos que la relación de estrés académico y hábitos de estudio es inversamente proporcional; es decir, a mayor presencia de estresores menor será la tendencia de uso de hábitos de estudio en estudiantes universitarios de los primeros años de las escuelas de Psicología e Ingeniería de Minas de la UNSA.

## **RECOMENDACIONES**

1. Coordinar con la oficina de bienestar y los tutores para la creación de programas de relajación, talleres de recreación (eventos deportivos), dispersión y autoestima donde participen docentes, alumnos y padres de familia, destinados a ayudar a los estudiantes que presentaron un nivel medio y alto de estrés académico, ya que permitirá a los estudiantes adquirir un mayor afrontamiento entre los diferentes estresores que se presentan a lo largo del ámbito educativo como son los diversos trabajos grupales, exámenes, tareas, exposiciones, entre otras. Para ello previamente se debe capacitar a los docentes y proveerles de estrategias sobre el tema.
2. En cuanto a los estudiantes para que mejoren sus hábitos de estudio se debe integrar de forma transversal durante la jornada escolar el uso de diversas estrategias y técnicas, para ello deben participar en talleres de hábitos de estudio que contemplen temas como la planificación y organización del horario de estudio, la elaboración de dípticos y resúmenes, a realizar apuntes y esquemas, preparación para rendir un examen y condiciones idóneas para un ambiente de estudio. Se debe contar con la participación de los padres de familia para que sean el soporte y apoyo de sus hijos, para ello previamente realizar talleres informativos sobre el uso y beneficios de los hábitos de estudio
3. Se recomienda realizar este estudio no solo con estudiantes del primer año de la escuela de Psicología e Ingeniería de Minas, también se debería de realizar con las demás escuelas de la UNSA y también con estudiantes de centros educativos del nivel secundario; ya que sirve para tener un diagnostico real y oportuno del estrés académico y los hábitos de estudio.

## BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, D.; Torres, J. y Tirado, D. (2015). Análisis de los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje a distancia en alumnos de ingeniería de sistemas de la Universidad de Cartagena Colombia. *Revista Redalyc*. 8, (5): 59-66.
- Agudelo, H.; Santa, L. y Santa, V. (2009). Hábitos de estudio y habilidades esenciales en el ámbito universitario, Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia. Recuperado el 11 de julio del 2019.
- [http://www.colmayor.edu.co/archivos/hbitos\\_de\\_estudio\\_y\\_habilidades\\_xndui.pdf](http://www.colmayor.edu.co/archivos/hbitos_de_estudio_y_habilidades_xndui.pdf).
- Águila, B.; Calcines, M.; Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015) Estrés académico. *Revista Edumecentro* 7(2). Recuperado el 10 de junio del 2019.
- [www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530/html\\_48](http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530/html_48).
- Ahumada, B.; Henríquez, C.; Maureira, F. y Ruis, V. (2013) Estrés estudiantil un estudio desde la mirada cualitativa. *Universidad del Bío - Bío de Chillán. Investigación Cualitativa I* 1, (15):1-16.
- Araujo, E. (1988). Rendimiento Académico en la Asignatura Fundamentos de Biología y su Relación con el Programa de Estudio, los Promedios de Notas del Ciclo Diversificado y los Hábitos de Estudio. Tesis de Maestría, Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas. Recuperado el 30 de noviembre del 2019.
- [www.monografias.com/trabajos26/habitos-estudio/habitos-estudio2.shtml](http://www.monografias.com/trabajos26/habitos-estudio/habitos-estudio2.shtml)
- Álvarez, M. (1989). El estrés: Un enfoque psiconeuroendocrino. Científico Técnica. La Habana Cuba
- American College Health Association. (2006). Estrés Académico y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios. Recuperado el 3 de mayo del 2019.
- <http://www.ehowenespanol.com/estres-academico-relacion-ansiedad-estudiantes-universitarios>.

- Arán, M. y Ortega, M. (2011). Enfoques de aprendizaje y hábitos de estudio en estudiantes universitarios de primer año de tres carreras de la Universidad mayor Temuco, Chile. *Revista Educativa*.
- Argentina, A. (2013). Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primero básico realizado en el Instituto Básico de Educación por cooperativa. San Francisco, La Unión, Quetzaltenango. México
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Investigación educativa. Universidad Pedagógica de Durango*. 7(1):1-18.
- Barraza, A. (2009a). El Inventario SISCO del Estrés Académico. Recuperado el 8 de julio del 2019.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
- Barraza, A. (2005b). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Universidad pedagógica de Durango. Revista investigación educativa*. 4:15-20.
- Barraza, A. (2006c). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*. 9(3):110-129.
- Barraza, A. (2008d). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencias de grupo. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 26(2): 270-289.
- Barraza, M. (2014). Estrés académico y sentido de coherencia en un grupo de estudiantes universitarios. Tesis de Licenciatura. Pontificie Universidad Católica del Peru. Lima.
- Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. 3(2): 66-82.
- Blanco, K.; Cantillo, N.,Castro, Y.; Downs, A.; Romero, E.; Montalvo, A.(2015). Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena Tesis pregrado. Universidad de Cartagena, Colombia.



- Cabanach, R.; Souto, G.; Gonzales, L. y Souto, C. (2016). Efectos diferenciales de la atención y la claridad emocional sobre la percepción de estresores académicos y las respuestas de estrés de estudiantes de fisioterapia. *Artículo de fisioterapia*. 38 (6):271-279.
- Canchi, A. (2014). Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de San Agustín. (Trabajo de investigación).
- Caldera, J.; Pulido, B. y Martínez, G. (2007) Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del Centro Universitario de Los Altos México. *Revista de Educación y Desarrollo*. 7:77-82.
- Campos, A. y Prinz, A. (1997). Nivel de enseñanza de los Hábitos de Estudio en alumnos de preparatoria. *Revista Internacional del Diario de Dirección de Interciencia*. 1(36):604-615.
- Canon, W. (1935). Stresses and strains of homeostasis. *Amer. J, Med. Sci.*
- Cardenas, M.; Jaen, O y Palomino, F. (2018). Hábitos de estudio en estudiantes de primer año de una universidad peruana estatal. *Revista Summa Psicológica UST*. 15(1): 71-79.
- Cartagena, M. (2008). Relación entre la Autoeficacia y el Rendimiento Escolar y los Hábitos de Estudio en Alumnos de Secundaria. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. 6(3):59-99. Recuperado el 10 de junio del 2019.  
<http://www.rinace.net/arts/vol6num3/art3.pdf>.
- Colque, K. y Loza, J. (2012). Hábitos de estudio y tiempo de permanencia en estudiantes de semestres inicial, intermedio y final de la Universidad Adventista de Bolivia. *Sciencia Revista de Investigación N° 1. Congreso Nacional de Investigación Educativa*, 8(2) ,100- 204.
- Crespo, M. y Labrador, F. (2003). Estrés. Sexta Edición. Editorial síntesis. Madrid.
- Cutz, G. (2003). Hábitos de Estudio y Tarea en Casa. Ediciones de la Universidad de Illinois. USA. Recuperado el 20 de agosto del 2019.  
[https://web.extension.illinois.edu/succeed\\_sp/habits.cfm](https://web.extension.illinois.edu/succeed_sp/habits.cfm).

- Clausi, A.; Torales, E.; Czernik, G. y Almirón, L. (2007). Estrés asistencial y laboral en un Servicio Hospitalario de Clínica Médica de la ciudad de Corrientes. Revista Alcmeon, Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica, 4, 30- 39.
- De Garay, A. (2006). Las trayectorias educativas en las universidades tecnológicas. Un acercamiento al modelo educativo desde las prácticas escolares de los jóvenes universitarios. Revista de Investigación Educativa.1 (3):1-8.
- Delgado, G.; Gómez, H.; Jaramillo, M.; Maya, P.; Narváez, M.; Salazar, A.; Hazzel, K. y Castaño, J. (2005). Estudio descriptivo sobre estrés en estudiantes de Medicina de la Universidad de Manizales Colombia. Revista Redalyc. 11: 37-45.
- Escajadillo, A. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra – Los Olivos, 2018. (tesis). Universidad Cesar Vallejo Perú.
- Fernández, E. y Abascal, M. (2003). Emoción y motivación: La adaptación humana. Recuperado el 18 de agosto del 2019.  
<https://scholar.google.es/citations>.
- Fernández, F. (1988). Técnicas de estudio en Diccionario de Ciencias de la Educación, Madrid. Editorial Santillana.
- Fernández, M. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional (Tesis doctoral). Universidad de León- España. Recuperado el 30 de noviembre del 2019.  
<https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>
- Fisher, S. (1984). Stress and perfection of control. London: Lawrence Erlbaum.
- García, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. Revista educativa. 3 (2).

- García, F. y Muñoz, J. (2004). El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Recuperado el 3 de setiembre del 2019. <http://www.casadellibro.com/libro>.
- García, J. y Palacios, R. (2000). Rendimiento académico. I.E.S. Puerto de la Torre, Málaga. Recuperado el 12 de junio del 2019. [www.ciberdocencia.gob.pe/archivos/TESIS\\_MAESTRIA\\_parte2.doc](http://www.ciberdocencia.gob.pe/archivos/TESIS_MAESTRIA_parte2.doc).
- Garrido, J. (2013) Los buenos hábitos ayudan a combatir el estrés. Psicopedia información y recursos sobre psicología.org. Recuperado el 30 de noviembre del 2019. <https://psicopedia.org/530/los-buenos-habitos-ayudan-a-combatir-el-estres/>
- Góngora, J. (2008). Método para estudiar hábitos de estudio. Recuperado el 5 de septiembre del 2019. [http:// método para estudiar.blogspot.com/2008/01/hbitos-de-estudio.html](http://método para estudiar.blogspot.com/2008/01/hbitos-de-estudio.html).
- Gutiérrez, A. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Revista de la Facultad de Ciencias Contables. 24(45):23
- Grajales, T. (2002). Hábitos de Estudio de estudiantes universitarios. Centro de Investigación Educativa. 1(1): 1-22.
- Hernández, Gl. y Maeda, K. (2014). Estrés en estudiantes universitarios. Tesis pregrado. Universidad privada Juan Mejía Baca.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. Quinta Edición. McGraw-Hill: México.
- Higaldo, J. (2018). Perfil psicopedagógico de los estudiantes del 5to año de educación secundaria de los colegios nacionales del distrito de Sicuani departamento de cusco. Tesis para optar el título profesional de psicología. Universidad Nacional de San Agustín Arequipa.
- Horna, R. (2001). Aprendiendo a Disfrutar del Estudio. Lima. Editorial Renalsa.
- Jackson, P. (1968). Life in classrooms. New York: Holt, Rinehart, and Winston.

- Jerez, M. y Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*. 53(3): 149-157.
- Kelly, W. (1969). *Psicología de la Educación*. Madrid Morata. p. 171.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Barcelona, España, Martínez Roca.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*, Bilbao, España, Biblioteca de Psicología. Editorial Desclee de Brouwer.
- Ledesma, K. y Quecara, G. (2011) *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes Universitarios de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa*. Tesis para optar título profesional de psicólogas.
- Lopategui, E. (2000). *Estrés: concepto, causas y control*. Recuperado el 24 de septiembre del 2019. [http://www .saludmed.com/Documentos/Estres.html](http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html).
- López M. (2017). *Incidencia de los hábitos de estudio y las estrategias de evaluación que implementan los docentes, en el rendimiento académico de los estudiantes de III y IV año de la carrera de Educación Comercial, en las asignaturas de Cálculo Mercantil I y Cálculo Mercantil II, en la Facultad de Educación e Idiomas*. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. Managua.
- Martin, I. (2007). *Estrés académico en estudiantes Universitarios*. *Revista Apuntes de Psicología*, 25(1):87-99
- Mendoza, S. y Ronquillo, A. (2010). *Hábito de lectura elemento fundamental en el rendimiento académico del estudiante*. Tesis para optar título de licenciado. Universidad Rafael Landívar, Guatemala, Guatemala.
- Monzón, M. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Apuntes de Psicología*, 25, 87-99

Moreno, N.; Amparo, S y Venneza, I. (2010). Nivel de estrés académico de los estudiantes de Orientación Educativa. Honduras. Recuperado el 25 de septiembre del 2019.

<https://es.scribd.com/document/129354232/Nivel-Estres-Academico-Estudiantes-Orientacion-Educativa>.

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación, 33(2): 171-190.

Núñez, L y Ortiz, E. (2010). APA Diccionario conciso de psicología. Barcelona, España. Editorial El Manual Moderno S.A. p. 237

Núñez, L.; Archila D.; Cáceres B.; Girón E.; Alfaro B. y Mejías, I. (2008). Influencia del Estrés Académico en el Rendimiento de los Estudiantes de II de Bachillerato del Instituto Salesiano San Miguel. Recuperado de trabajos Pdf/estres-academico-rendimiento-estudiante-bachillerato.

Oblitas, L. (2004). Manual de psicología clínica y de la salud hospitalaria. Recuperado el 3 de octubre del 2019. <http://www.psicom.uson.mx/>.

Organización Mundial para la Salud (2004). La Organización del Trabajo y del Estrés. Recuperado el 19 de julio del 2019. [https://www.who.int/occupational\\_health/topics/stressatwp/en/](https://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/).

Oliveti, S. (2010). Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito Universitario. Tesis pregrado. Universidad Abierta Interamericana.

Olórtegui, F. (2008). Diccionario de psicología, 2da Edición. Editorial San Marcos E.I.R.L. Lima, Perú. p. 480.

Olvido, M.; Graciani, M.; Francisco, D.; Trujillo, A. y Moreno, N. (2013). Estudio y evaluación del estrés académico en estudiantes de grado de Ingenierías Industriales en la Universidad de Málaga. Revista Educativa. Recuperado el 6 de agosto del 2019. <http://www.hekademos.com/hekademos/media/articulos/13/06.pdf>.

- Oré, R. (2012). Comprensión Lectora, Hábitos de Estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Metropolitana. Tesis inédita de maestría. Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima, Perú.
- Orlandini, A. (1999). El estrés, que es y cómo evitarlo. México: Fondo de Cultura Económica. Recuperado el 29 de agosto del 2019.  
<https://elfondoenlinea.com/Detalle.aspx?ctit=046172L>.
- Ortega, V. (2012). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una Institución Educativa del Callao. Tesis pregrado. Universidad San Ignacio de Loyola Lima, Perú.
- Pardo, M. (2008). Estrés en estudiantes de Educación Social. Indivisa. Boletín de Estudios e Investigación. 9: 9-22. La Salle Centro Universitario Madrid, España.
- Parra, J. (2013). Investigación sobre los hábitos y motivación de estudio de los estudiantes de grado 10 de la institución educativa técnica comercial del valle. Universidad Nacional de Colombia.
- Perales, E. (2017). Estrés y rendimiento académico de estudiantes de inglés del centro de idiomas de la UPLA. Tesis de postgrado. Huancayo, Perú.
- Pereyra, M. (2010). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación. 33(2): 171-190.
- Pineda, O. y Alcántara, N. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes Universitarios. Innovare, 6 (2). Recuperado el 3 de septiembre del 2019.  
<http://www.innovare.unitec.edu>.
- Pozzar, F. (2002). Inventario de Hábitos de Estudio. Madrid. Ediciones Tea.
- Ramírez, H. (2011). Los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela superior de formación artística publica Lorenzo Lujan Darjón de Iquitos. Tesis postgrado. Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima, Perú.

Real Academia Española (2014). Diccionario de la lengua española. Edición 23. Recuperado el 23 de septiembre del 2019.

<https://www.rae.es/diccionario-de-la-lengua-espanola/la-23a-edicion-2014>

Reina, L. (2004). Relación de los Hábitos de Estudio y Autoestima con el rendimiento académico de los estudiantes de la Unamba. Revista electrónica de Psicología Iztacala, 3(1): 1-10.

Robert, M. Sapolsky. (2013) Porque las cebras no tienen úlceras. Libro de la revista Docsity. Tercera edición. Editorial Alianza. Madrid.

Román, C. y Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Revista electrónica de Psicología, Cuba.

Rosales, J. (2016). Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior privada de Lima- Sur. Tesis pregrado Lima, Perú.

Salas, J. (2005). Relación entre hábitos de estudio y el rendimiento académico en estudiantes del primer año de la Facultad de Estomatología Roberto Beltrán Neyra de la UPOCH. Tesis de Titulación. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú. Recuperado el 25 de septiembre del 2019.

<http://www.cop.org.pe/bib/tesis/JAZMINMARIASALASGOYENECHEA.pdf>.

Selye, H. (1930). La tensión en la vida. Buenos Aires: Cía. Gral. Fabril.

Shalini, N.; Harpaljit, K. y Ratneswary, A. (2012). El Efecto de Factores de Tensión Sobre los Hábitos de Lectura entre estudiantes. Revista International del Diario de Dirección de Interciencia 2(2): 1-5.

Soto, R. (2004). Técnicas de estudio. Lima: Editorial Palomino.

Tolentino, S. (2009). Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología, de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la escuela superior de Actopan. Tesis pregrado. Universidad Autónoma del estado de Hidalgo

- Tomaschewski, K. (1976). *Didáctica general*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.
- Toribio, Cl. y Bárcenas, S. (2016). Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Artículo Salud y Administración*. 3(7):11-18.
- Torres, L. (2008). *Hábitos de Estudio y Autoeficacia percibida en estudiantes universitarios con y sin riesgo académico*. (Tesis inédita de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Torres, M.; Tolosa, I.; Urrea, M. y Monsalve, A. (2009). Hábitos de estudio vs. Fracaso Académico. *Revista Educación* 33 (2):15-24.
- Vicuña, L. (1998). *Inventario de Hábitos de Estudio Casm 85-R-2002*.
- Vicuña, L. (2002). *Inventario de Hábitos de Estudio Casm 85-R-2002*. Recuperado el 9 de octubre del 2019.  
<https://es.scribd.com/doc/Inventario-de-Habitos-de-Estudio-CASM>.
- Vigo, A. (2006). *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del I año del ISTH –Huaral*. Tesis inédita de maestría. Instituto Superior Tecnológico Huando en Huaral Lima, Perú.
- Vildoso, V. (2003). *Influencia de hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Agronomía*. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Perú. Recuperado el 2 de octubre del 2019.  
<http://www.soarem.org.ar/Documentos/48%20Mena.pdf>.
- Vinent, R. (2006). *Introducción a la metodología del estudio*. Barcelona. Editorial Mitre.
- Wrenn, H. (1975). *Inventario de hábitos de estudio*. México. Editorial Prentice Hall.
- Zárate, N.; Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R. y López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la Fundación Educación Médica*. 21(3).



# ANEXOS

- Inventario SISCO del Estrés Académico
- Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85

**Inventario SISCO del Estrés Académico**  
**(Arturo Barraza Macías)**

**Instrucciones:**

Marque con una X, la frecuencia con que las siguientes actividades lo estresan o tensan:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1-El competir con los compañeros del grupo.					
2- Sobrecarga de trabajos universitarios.					
3- El carácter del profesor.					
4- Las evaluaciones de los profesores.					
5- El tipo de trabajo que te piden los profesores.					
6- No entender los temas que se abordan en clase.					
7- Participación en clase.					
8-Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

A continuación marque con un aspa "X" la frecuencia con la que experimentaste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas estresado.

<b><i>Reacciones Físicas</i></b>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
9- Trastornos en el sueño.					
10- Fatiga Crónica.					
11- Dolores de cabeza o migraña.					
12- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
13- Rascarse, morderse las uñas, frotarse.					
14- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

<b><i>Reacciones Psicológicas</i></b>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
15- Inquietud.					
16- Sentimientos de depresión o tristeza.					
17- Ansiedad, angustia o desesperación.					
18- Problemas de concentración.					
19- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					

<b><i>Reacciones Comportamentales</i></b>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
20- Conflicto o tendencia a discutir.					
21- Aislamiento de los demás.					
22-Desgano para realizar las labores universitarias.					
23- Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

A continuación marque con un aspa “X” la frecuencia con la que utilizaste las siguientes estrategias de afrontamiento cuando estabas estresado.

<b><i>Dimensión estrategias de afrontamiento</i></b>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
24- Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
25- Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.					
26-Elogios así mismo.					
27- La religiosidad (orar u asistir a misa).					
28-Búsqueda de información sobre la situación.					
29-Conversar acerca de la situación que le preocupa.					

**Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85**  
(Luis Vicuña Peri)

**Instrucciones:**

Este es un Inventario de Hábitos de Estudio, que le permitirá a usted conocer las formas dominantes de trabajo en su vida académica y de esa manera aislar aquellas conductas que puedan estar perjudicándole su éxito en el estudio. Para ello solo tiene que poner una X en el cuadro que mejor describa su caso particular. Procure contestar no según lo que debería hacer o hacen sus compañeros sino de la forma como usted estudia ahora.

¿Cómo estudia usted?	Siempre	Nunca
1-Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.		
2-Subrayo las palabras cuyo significado no sé.		
3-Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos.		
4-Busco de inmediato en el diccionario las palabras que no sé.		
5-Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
6-Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.		
7-Leo parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.		
8-Trato de memorizar todo lo que estudio.		
9-Repaso lo que he estudiado después de 4 u 8 horas.		
10-Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.		
11-Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.		
12-Estudio solo para los exámenes.		
13-Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.		
14-Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.		
15- Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.		
16- Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.		

36- Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.		
37- Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levantó la mano y pido su significado.		
38- Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
39- Me canso rápidamente y empiezo a hacer otras cosas.		
40- Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.		
41- Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.		
42- Cuando no entiendo un tema, mi mente se pone a pensar soñando despierto.		
43- Mis pensamientos o fantasías me distraen durante las clases.		
44- Durante la clase me distraigo pensando en lo que voy hacer a la salida.		
45- Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.		
46- Requiero de música, sea del radio, celular o iPhone para estudiar.		
47- Requiero de la compañía de la TV para estudiar.		
48- Requiero de tranquilidad y silencio para estudiar.		
49-Requiere de algún alimento que como mientras estudio.		
50- Mi familia; que conversan, ven tv o escuchan música.		
51- Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.		
52-Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.		
53- Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.		

17- En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en la universidad preguntando a mis amigos.		
18- Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.		
19- Dejo para el último momento la realización de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo establecido.		
20- Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.		
21- Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.		
22- Cuando tengo tarea empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.		
23- Estudio por lo menos dos horas al día.		
24- Espero que se fije fecha de un examen para ponerme a estudiar.		
25- Cuando hay examen oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.		
26- Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
27- Repaso momentos antes del examen.		
28- Preparo un plagio por si acaso me olvido del examen.		
29- Confío en que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen.		
30- Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
31- Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.		
32- Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el curso.		
33- Durante un examen se me confunden los temas y se me olvida lo que he estudiado.		
34- Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		
35- Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.		

# CASO 1

**Presentada por la Bachiller:**

Quispe Valero, Jamilet Karina

## **ANAMNESIS**

### **I. Datos de filiación**

Nombres y Apellidos : M. Z. V.

Sexo : Femenino

Edad : 16 años

Fecha de Nacimiento : 21 de Septiembre del 2002

Lugar de Procedencia : Arequipa

Grado de Instrucción : 4to de secundaria

Centro Educativo : Colegio Alternativo Marianne Frostig (CEBE)

Fecha de Evaluación : 08 de Mayo del 2017

Referente : Directora y Profesora

Informante : Madre

Fecha de Informe : 08 de Mayo del 2017

Examinado por : Quispe Valero, Jamilet Karina

### **II. Motivo de consulta**

Adolescente es referida por la profesora del centro educativo con el fin de realizar una evaluación de la conducta que realiza dentro del centro educativo y para la elaboración de un plan psicoeducativo. La evaluación se realizó dentro del centro educativo.

### **III. Problema actual**

Según refiere la profesora, la adolescente esta diagnosticada con Epilepsia esto asociado R.M, agresividad y problemas de conducta. Menciona que, durante las clases molesta a sus demás compañeros, golpea e insulta cuando no le hacen caso y dice mentiras.



#### **IV. Antecedentes personales**

##### **a. Etapa pre-natal**

Adolescente fue concebida cuando su padre tenía 34 años y su madre 33 años. El periodo de gestación duró 9 meses, madre tuvo sus controles cada mes. La madre durante el embarazo no tuvo ninguna caída ni impresiones fuertes, tampoco consumió sustancias nocivas (alcohol, tabaco, drogas, anticonceptivos) que pudiese afectar en el momento del desarrollo de su hijo.

El embarazo fue deseado por ambos padres, el sexo de su hija no fue el deseado. La madre no tenía ningún temor en relación al nacimiento de la adolescente.

##### **b. Etapa natal**

Madre refiere que el parto fue por cesárea y la labor de parto fue de media hora, nació con un peso de 3.900 kg. y con 50 cm. de talla aproximadamente.

##### **c. Etapa post natal**

Madre no recuerda si respiró y lloró al nacer, de la misma manera no sabe si necesitó reanimación y tuvo contacto con la madre después de 2 horas. Adolescente comenzó a seguir los objetos a los 4 meses.

##### **d. Desarrollo neuromuscular**

Madre no recuerda la edad en la que irguió la cabeza la adolescente, no realizó el gateo, tuvo caídas fuertes y presentó dificultad en el movimiento por que tenía displasia de cadera.

##### **e. Desarrollo y comprensión del lenguaje**

Balbuceo a los 8 meses, dijo sus primeras palabras a los 9 meses, en forma automática cuando tenía 1 año y para designar determinados objetos 1 año y 6 meses.

Adolescente se hace entender cuando se le pide que vuelva a hablar, entiende lo que se le pide, en ocasiones no cumple las órdenes que se le dan.

**f. Formación de hábitos**

Lactó hasta los 5 meses y usó biberón hasta los 10 meses. Su alimentación fue la adecuada, desde los seis meses comía papillas; a los 8 meses alimentos sólidos; la alimentación completa fue a la edad de 1 año. La madre no recuerda hasta que edad la adolescente usó pañales, pero sin embargo manifiesta que durante el día a los 3 años y durante la noche a los 2 años y medio, la edad en que aprendió a pedir sola es a los 3 años.

Su periodo de sueño es tranquilo, babea y habla, duerme con la mamá, por un periodo de 12 horas aproximadamente y ya no requiere de ningún ritual.

**g. Sexualidad**

En torno a la sexualidad adolescente no realiza ninguna pregunta acerca de tema.

**h. Enfermedades y Accidentes**

La madre refiere que la adolescente se enfermó de neumonía, causa por la cual la operaron por un error del apéndice, actualmente presenta convulsiones y tiene gastritis.

Para la epilepsia toma medicinas recetadas por el Psiquiatra.

**V. Antecedentes familiares**

**a. Composición y dinámica familiar**

La situación legal de los padres, son divorciados.

Adolescente en la actualidad vive con su madre (la cual es policía en retiro), sus dos abuelos y su tío (trabaja de seguridad), en sus tiempos libres juegan, salen de paseo, en el hogar la adolescente es colaboradora, pero no tiene responsabilidad.

Adolescente se relaciona en el hogar a todos por igual, rechaza a su abuelo (lo agrede).

Generalmente se le llama la atención por no obedecer y quien lo hace es la madre.

### **b. Condición socioeconómica**

La casa en la que viven es propia, de material noble, cuenta con los servicios básicos de luz, agua y desagüe, la casa consta de 9 ambientes. La madre es la encargada de la manutención del hogar.

### **c. Antecedentes patológicos**

La madre refiere que hay presencia de antecedentes patológicos en la familia de adolescente, con R.M, epilepsia e hidrocefalia.

### **Resumen**

La situación legal de los padres, son separados; M. en la actualidad vive con su madre, fue concebida cuando su padre tenía 34 años y su madre 33 años. El parto fue por cesárea, el parto duró media hora, nació con un peso de Kg.3.900 aproximadamente. Madre no recuerda si respiró y lloró al nacer, de la misma manera no sabe si necesitó reanimación, tuvo contacto con la madre después de 2 horas. Balbuceo a los 8 meses, dijo sus primeras palabras a los 9 meses, en forma automática cuando tenía 1 año y para designar determinados objetos 1 año y 6 meses. Lactó hasta los 5 meses y uso biberón hasta los 10 meses. Su alimentación fue la adecuada, desde los seis meses comía papillas y a los 8 meses, alimentos sólidos; la alimentación completa fue a la edad de 1 año.

La madre refiere que hay presencia de antecedentes patológicos en la familia de la adolescente, con R.M, epilepsia e hidrocefalia.

La madre refiere que M. se enfermó de neumonía causa por la cual la operaron por un error del apéndice, actualmente presenta convulsiones y tiene gastritis. Para la epilepsia toma medicinas recetadas por el psiquiatra.

## **EXAMEN MENTAL**

### **I. Datos de filiación**

Nombres y Apellidos : M. Z. V.  
Edad : 16 años  
Sexo : Femenino  
Fecha de nacimiento : 21 de Septiembre del 2002  
Lugar de nacimiento : Arequipa  
Grado de instrucción : 4to de secundaria  
Procedencia : Arequipa  
Dirección actual : José Luis Bustamante y Rivero  
Lugar de evaluación : Instituto de rehabilitación para niños  
Excepcionales “Vivencias”  
Fecha de evaluación : 26 abril 2017  
Examinado por : Jamilet Karina Quispe Valero

### **II. Actitud, porte y comportamiento**

Adolescente de 16 años 5 meses aparenta la edad que refiere, mide 1.60 cm aproximadamente; con lateralidad diestra, (de vez en cuando utiliza ambas manos para hacer cualquier actividad), en cuanto a su aseo y cuidado personal, se puede decir que es ligeramente ordenada. La postura que tiene es ligeramente encorvada y en ocasiones pareciera que estuviese echada en la silla.

La adolescente a inicio se muestra con una actitud colaboradora frente a la evaluación que se le realiza; conforme nadie se encuentre en el salón donde se la evalúa es todo normal, pero cambia cuando entra una profesora o cualquier estímulo extraño, su concentración disminuye inmediatamente; se distrae fácilmente y no logra prestar atención hasta después de unos 3 minutos. En cuanto al contacto ocular

con la examinadora es por breves momentos siempre y cuando se le indique. Su tono de voz varía en ocasiones alto y en otras bajo, presenta dificultades en el lenguaje, siendo esta causa que no se le logre entender en momentos.

### **III. Atención, conciencia y orientación**

Adolescente presenta dificultades en cuanto a la atención voluntaria, ya que le cuesta mantenerse concentrada en momentos y sabe a qué es lo que presta atención y que es lo que no quiere prestar atención, por lo cual su atención puede mantenerla por 3 minutos y de ahí se distrae, ya sea hablando, molestando a sus demás compañeros, e incluso manteniendo una mirada fija. Mientras que su atención involuntaria es correcta.

En torno a su conciencia, presenta fluctuaciones en su estado de atención y alerta, lo que disminuye su comprensión y las respuestas que debe brindar frente a diferentes actividades.

En cuanto a su conciencia, se mostró alerta, no mostró signos de somnolencia, por lo que puedo mantener el hilo de la conversación y comprender las indicaciones que se dieron.

En relación a su orientación, a nivel de espacio y persona es adecuado, en su orientación temporal es adecuado (ya que sabe el día en que nos encontramos, el mes y el año en que estamos).

### **IV. Lenguaje**

En cuanto a su voz en ocasiones es fuerte (como gritando) y en ocasiones débil (y no lográndose dejar escuchar bien), lo hace dependiendo del lugar y con las personas con las que se encuentre, en caso de no haber una persona a la que obedezca entonces tratará de dominar a las demás personas, siendo ella el foco de atención, pronuncia palabras sueltas cuando se frustra si le molesta algo y a veces

cuando trata de llamar la atención de todos los que se encuentran con ella (en el salón de clases); muy aparte de que en esas ocasiones suele decir palabras soeces que para que le dejen hacer lo que ella quiere en ese momento.

Cuando quiere explicar algo, lo hace parafraseando todo lo que se le dijo anteriormente (M. el día de hoy te tienes que portar bien, no tienes que molestar a tus compañeros, no tienes por qué pegar, y no puedes gritar solo se habla; ni mucho menos al manipular los alimentos las manos no tienen que ir a la nariz, a la boca y a la cabeza).

En cuanto a la comprensión del lenguaje, presenta ligeras dificultades, puesto que en ocasiones sigue ordenes de acuerdo a su entorno, y las instrucciones que se le dan las realiza, pero en ciertos momentos se muestra fuera de sí misma (no escucha, no emite sonidos, no habla, mantiene su mirada muy fija) cuando no logra lo que quiere.

## **V. Pensamiento**

El curso del pensamiento es ligeramente adecuado, en ocasiones no hay ilación en sus ideas, en lo que dice y hace, (dice no voy a molestar y lo hace).

En cuanto al contenido del pensamiento, relaciona correctamente sus ideas, ya que al pedirle que nos cuente acerca de lo que realizo con su mamá en casa lo hace sin ningún problema y con palabras textuales de lo que le dijo la mamá (M. te has portado mal y estas castigada, tienes que obedecer a tu mis Jamilet), el único inconveniente es que en ciertas palabras aún no se le entienden del todo bien ya que arrastra las palabras todo como una oración seguida (“y meee dijo laaaa señora Mónica, que tu M. eres mala porque mientes”, pero responde a lo que se le pide.

## **VI. Percepción**

No presenta alteración perceptual, ya que durante la evaluación se le presentó diferentes estímulos como imágenes, reacciona normal; pero cuando se le presentaron aromas y alimentos, lo tocaba con la única intención de captar el olor de los objetos, todo lo que encuentra en la mesa siempre lo quiere tocar y a través de sus manos sentir el olor que emana los objetos, siendo así que toca y se lo lleva a su nariz, la boca de la misma manera a la cabeza.

## **VII. Memoria**

En lo que respecta a la memoria episódica es adecuada, ya que recuerda sucesos recientes, cuando se le dijo ¿de qué hablamos en la mañana?, responde de manera adecuada, (presentando problemas para comunicarse, es decir algunas palabras son las que se deja entender en primera instancia, mientras que en otras, se le tiene que volver a decir que lo repita), con respecto a su memoria autobiográfica, se encuentra conservada, respondiendo correctamente, su nombre, su apellido, el distrito en el que vive, nombre de su mamá, nombre de sus tíos, su edad, en cuanto a su memoria semántica es ligeramente adecuada ya que suele reconocer la utilidad de objetos, también se le preguntó acerca de lo que se habló el día anterior, y lo dice de manera correcta, siempre y cuando se le esté hablando durante el día, lo que debe de hacer, como debe de portarse, que es lo bueno y que no se debe de hacer.

## **VIII. Funcionamiento intelectual**

Presenta un nivel intelectual muy inferior al término medio, ya que en gran parte del día no presta atención, o se presenta ataxia óptica (mirada fija), debido a que también tiene una lesión en el cerebro, sin embargo, si se le pregunta los números, los colores, nombres de animales, objetos, responde sin problemas.

## **IX. Estado de ánimo y afecto**

Durante la entrevista se ha observado que es congruentes su expresión facial con su estado de ánimo, tiene una conducta pueril y en ocasiones ánimo irritable y ligeramente agresiva. Manifiesta sentimientos de angustia indicando “mi mamá me va a decir que no me porto bien” y estará castigada.

## **X. Comprensión y grado de incapacidad de la enfermedad**

Adolescente desconoce lo que realmente tiene, pero sabe que se desvanece y se siente mal.

## **Resumen**

M. es una adolescente de 16 años 5 meses aparenta la edad que refiere, de contextura gruesa, aproximadamente mide 1.60 cm, de tez trigueña, cabello y ojos oscuros; con lateralidad diestra, presenta dificultades en cuanto a la atención voluntaria, ya que le cuesta mantenerse concentrada en momentos, m sabe que es lo que presta atención y que es lo que no quiere prestar atención. El curso del pensamiento es ligeramente adecuado, en ocasiones no hay ilación en sus ideas, en lo que dice y hace, no presenta alteración perceptual, ya que durante la evaluación se le presentó diferentes estímulos como imágenes, reacciono normal; pero cuando se le presentaron aromas y alimentos, lo tocaba con la única intención de captar el olor de los objetos, en cuanto a su memoria episódica es adecuada. M, presenta un nivel intelectual muy inferior al término medio, ya que en gran parte del día no presta atención, o presenta ataxia óptica. Durante la entrevista se ha observado que es congruentes su expresión facial con su estado de ánimo, tiene una conducta pueril y en ocasiones animo irritable y ligeramente agresiva.



## INFORME PSICOMÉTRICO

### I. Datos de filiación

Nombres y Apellidos	: M. Z.V.
Sexo	: Femenino.
Edad	: 16 años
Lugar y Fecha de Nacimiento	: Arequipa, 21 de septiembre del 2002
Lugar de Procedencia	: Arequipa
Grado de Instrucción	: 4to de secundaria
Centro Educativo	: Colegio Alternativo Marianne Frostig
Referente	: Directora del centro
Informante	: Psicóloga y profesora
Fecha de Entrevista	: 9,10 de mayo, 16,19 de junio del 2017
Examinado por	: Quispe Valero, Jamilet Karina

### II. Motivo de evaluación

Evaluación psicológica integral de la esfera conductual, cognitivo y afectivo.

### III. Observación de la conducta

Adolescente de 16 años, aparenta su edad cronológica, se denota cuidado en su forma de vestir, aseo y arreglo personal, es inquieta, tiene un problema cuando se encuentran cosas en su lugar, si encuentra objetos en la mesa, los toca a como dé lugar; por otro lado, se toca (agarra) la nariz con sus manos; cuando va al baño y se lava las manos y casi de inmediato, lleva las manos a su nariz para sentir el olor del jaboncillo y lo mismo ocurre con cada objeto que tenga en la mano y si no encuentra nada, empieza a frotar sus manos en la mesa haciendo movimientos circulares para sentir el olor que tiene la mesa.

Cuando se le indica que deje de llevarse las manos a su nariz se frustra diciendo “déjame reconcha”, “no me molestes”, “le voy a decir a mi mamá que me has pegado”, “le voy a decir a mi mamá que me estas molestando”, “suéltame loca” y llega a arañar cuando no logra su propósito.

En momentos mantiene una mirada fija en un determinado punto, cuando se le habla no dice nada, se le intenta hacer perder esa mirada fija interponiendo la mano de arriba abajo, lo cual no funciona porque sigue con ese punto fijo por 1 minuto, después de esto vuelve en sí y responde a lo que se le pregunta. Cuando se le realiza las evaluaciones escucha, entiende y responde a todo lo que se le dice con un tono de voz moderado, ya que coopera en las evaluaciones y las indicaciones que se le da.

Realiza las instrucciones sencillas como, pintar, hacer secuencia, completar figuras, conforme a su evolución empezaba a complejizar, escuchaba y respondía con cierto temor. Adolescente muestra cierta agresividad al no poder obtener lo que quiere o simplemente hace el intento de querer llorar para que no le digan nada y posteriormente a mentir, como excusa. En estos momentos la adolescente se siente bien en el centro “Vivencias” ya que no hay quien la moleste; pero cambia la situación porque ahora molesta a sus compañeras que están sentadas a sus costados y sabe que no le van a hacer nada porque sus demás compañeros tienen problemas un poco profundos y por ende no le responden cuando las molesta, a diferencia del otro centro ahí sí se defendían cuando M. las molestaba.

Sabe con quién puede llevarse bien y así encontrar refugio en esa persona y no hacer caso cuando alguien le da alguna indicación.

#### IV. Técnicas e instrumentos utilizados

Pruebas aplicadas:

- ❖ Escala de Inteligencia Wechsler para niños
- ❖ Test de la Figura Humana de Mauricio Xandro.
- ❖ Test de la familia.

#### V. Análisis e interpretación de los resultados

##### A. Escala de Inteligencia Wechsler para niños:

###### Resultados:

Escala	Suma de Punt. Equiv.	Puntajes compuestos
Comp. Verbal	6	53
Raz. Percep.	5	49
Memo. de Trabajo	3	52
Veloc. de Proc.	3	53
Escala total	7	40

###### Interpretación:

En la escala de Inteligencia, tuvo un total de 40 puntajes compuestos, lo cual lo ubica en una categoría extremadamente bajo al término medio, siendo de esta manera que indica una muy baja capacidad de la resolución de problemas que se puedan manifestar, asociado a la lesión que tiene en el cerebro (epilepsia, R.M.), que en ocasiones sabe cómo puede reaccionar frente a una persona nueva y si no hay un control que se tenga en M, inmediatamente conseguirá su objetivo.

## **B. Test de la figura humana:**

### **Interpretación:**

En el dibujo que realiza, denota agresividad por los trazos que hace en su dibujo; por otra parte, la alegría que manifiesta por las ganas de vivir e incluso un cierto apasionamiento por cada día que pasa, los impulsos que tiene en momentos es porque no logra lo que desea, su dibujo indica una deficiencia mental, así mismo hay un conflicto interior, lo que hace que tenga problemas en su entorno más cercano.

## **C. Test de la familia:**

### **Interpretación:**

Se puede apreciar en el dibujo a su propia familia, siendo así que se puede identificar un mayor predominio en sí misma, ya que se dibuja muy grande y con influencia sobre su madre, ocurre lo contrario al dibujar a su madre, ya que la dibuja pequeña, indicando que “mamá grita dice: M. por qué no haces caso, eres una malcriada y tienes que comer toda tu comida; pero Miss eso no se dice verdad”, a la vez se puede decir que M. reacciona en algunos momentos agresivamente, cuando se frustra bastante, haciendo que la lleve a problemas con sus compañeros de salón.

## **VI. Resumen**

M. es una adolescente de 16 años, aparenta su edad cronológica, se denota cuidado en su forma de vestir, aseo y arreglo personal, tiene el cabello a la altura de los hombros, la postura que mantiene es ligeramente correcta, ya que en ocasiones tiene una postura encorvada, es inquieta, tiene un problema cuando se encuentran cosas en su lugar, si encuentra objetos en la mesa, los toca a como dé lugar.

En el Área de Inteligencia, M. se ubica en una categoría extremadamente inferior al término medio siendo de esta manera que indica una muy baja capacidad de la resolución de problemas que se puedan manifestar.

M. se caracteriza por ser una persona inquieta, infantil, problemas con los compañeros del su salón, problemas de lenguaje. De la misma manera M, en momentos de frustración mantiene una agresividad intermitente al no lograr su objetivo. Si hablamos del afecto con los demás, es una persona cariñosa, demuestra su emoción con abrazos, dar la mano, etc., es así que intenta hablar con todos, le presten o no la atención igual sigue hablando para que le presten atención.

## INFORME PSICOLÓGICO

### I. Datos generales

Nombres y Apellidos	: M. Z. V.
Sexo	: Femenino.
Edad	: 16 años
Lugar y Fecha de Nacimiento	: Arequipa, 21 de septiembre del 2002
Lugar de Procedencia	: Arequipa
Grado de Instrucción	: 4to de secundaria
Centro Educativo	: Colegio Alternativo Marianne Frostig
Referente	: Directora del Centro.
Informante	: Psicóloga y profesora.
Fecha de Entrevista	: 19 de abril, 17,22 y 25 de mayo de 2017
Examinado por	: Quispe Valero, Jamilet Karina

### II. Motivo de la consulta

Adolescente es referida por la profesora del centro con el fin de realizar una evaluación de la conducta que realiza dentro del centro educativo y para la elaboración de un plan psicoeducativo. La evaluación se realizó dentro del centro educativo.

### III. Técnicas e instrumentos utilizados

- Observación.
- Entrevista.
- Pruebas Psicológicas:
  - ❖ Escala de Inteligencia Wechsler para niños
  - ❖ Test de la Figura Humana de Mauricio Xandro.
  - ❖ Test de la familia.

#### **IV. Antecedentes personales y familiares**

Adolescente es hija única, en la actualidad vive con su madre, quien era policía, pero en ahora ya es jubilada, es por esta razón que se dedica únicamente a la adolescente, el periodo de gestación duró aproximadamente 9 meses, teniendo sus controles cada mes, manifiesta también que no tuvo ninguna caída, impresiones fuertes y mucho menos consumió sustancias nocivas (alcohol, tabaco, drogas, y anticonceptivos durante la gestación) que afectaran el desarrollo de su hija.

El parto fue por cesárea y fue concebida cuando su padre tenía 34 años y su madre 33 años, el parto duró aproximadamente media hora.

Madre no recuerda la edad en que irguió la cabeza, no realizó el gateo, ya que tenía displasia de cadera, tuvo caídas fuertes, presentó dificultad en el movimiento, displasia. Empezó a decir sus primeras palabras a los 8 meses, en forma automática cuando tenía 1 año y para designar determinados objetos 1 año y 6 meses. Respecto a su alimentación lacto hasta los 5 meses y uso biberón hasta los 10 meses, según la madre manifiesta que la alimentación de adolescente fue la adecuada ya que desde los 6 meses comía papillas y a los 8 meses alimentos sólidos y su alimentación completa de a la edad de 1 año. La madre no recuerda hasta que edad uso pañales.

En cuanto a su periodo de sueño, duerme 12 horas aproximadamente y ya no requiere de ningún ritual. Adolescente estaba realizando sus estudios en el Colegio Alternativo “Marianne Frostg”, pero actualmente está en el centro “Vivencias” ya que a inicios en el cambio el primer día se portó muy bien ya al transcurrir los días su desobediencia aumentó porque no quería hacer caso cuando se le indicaba que hiciera silencio u otra actividad, pero ahora está empezando a reducir su desobediencia, en la actualidad se encuentra en el salón de repostería, donde realizan los refrigerios de centro “Vivencias” y también para algunos alumnos de “Marianne Frostig”

Madre refiere que hay presencia de antecedentes patológicos en la familia de adolescente, con R.M., convulsiones (hidrocefalias).

## **V. Observaciones de la conducta**

Adolescente de 16 años, aparenta su edad cronológica, se denota cuidado en su forma de vestir, aseo y arreglo personal, la postura que mantiene es ligeramente correcta, ya que en ocasiones tiene una postura encorvada, es inquieta, tiene un problema cuando se encuentran cosas en su lugar, si encuentra objetos en la mesa, los toca a como dé lugar, por otro lado, adolescente se toca (agarra) la nariz con sus manos; cuando va al baño y se lava las manos, casi de inmediato lleva las manos a su nariz para sentir el olor del jaboncillo y lo mismo ocurre con cada objeto que tenga en la mano o si no encuentra nada, empieza a frotar sus manos en la mesa haciendo movimientos circulares para sentir el olor que tiene la mesa.

Cuando se le indica que deje de llevarse las manos a su nariz se frustra diciendo “déjame reconcha”, “no me molestes”, “le voy a decir a mi mamá que me has pegado”, “le voy a decir a mi mamá que me estas molestando”, “suéltame loca”, y llega a arañar cuando no logra su propósito.

En momentos mantiene una mirada fija en un determinado punto, cuando se le habla no dice nada, se le intenta hacer perder esa mirada fija interponiendo la mano de arriba abajo, lo cual no funciona porque sigue con ese punto fijo por 1 minuto., después de esto vuelve en sí y responde a lo que se le pregunta. Cuando se le realiza las evaluaciones escucha, entiende y responde a todo lo que se le dice con un tono de voz moderado, ya que coopera en las evaluaciones y las indicaciones que se le da.

Realiza las instrucciones sencillas como, pintar, hacer secuencia, completar figuras, conforme a su evolución empezaba a complejizar, escuchaba y respondía con cierto temor.



Muestra cierta agresividad al no poder obtener lo que quiere o simplemente hace el intento de querer llorar para que no le digan nada y posteriormente a mentir, como excusa. En estos momentos se siente bien en el centro “Vivencias” ya que no hay quien la moleste, pero ocurre lo contrario; que molesta a sus compañeras ya que las que están sentadas a sus costados no le hacen nada y tienen problemas un poco profundos y por ende no le responden cuando las molesta, a diferencia del otro centro ahí si se defendían cuando las molestaba.

Sabe con quién puede llevarse bien y así encontrar refugio en esa persona y no hacer caso cuando alguien le da alguna indicación.

## **VI. Diagnóstico**

Adolescente de 16 años, se caracteriza por ser una persona inquieta, reacciona con una agresividad intermitente al no obtener lo que quiere, poniendo sus manos en forma de araña, indicando que está molesta y frustración. Para que no se le castigue, miente a su madre, haciéndole creer cosas que no son en realidad, con la finalidad de que no le digan nada. La voz con la que quiere imponer es en un tono fuerte y sabe con quienes puede hacer eso.

Por lo tanto, concluimos que; según el CIE 10 M. presenta G40 Epilepsia, asociado a RM, problemas de conducta y agresividad intermitente.

## **VII. Pronóstico**

Reservado, por el diagnostico que tiene, en cada convulsión que tiene ligeramente retrocede lo que se trabajó.

## **VIII. Recomendaciones**

- ❖ Seguir un programa de conducta en el que se establezcan reglas, en casa.
- ❖ Se recomienda a la madre, no siempre creer en lo que dice la adolescente, ya que tiene la facilidad de llegar a mentir.

- ❖ Indicarle a la madre que debe de hablar con la adolescente, una vez que sale de casa con dirección al colegio, mamá ya no está en el colegio y tiene que hacer caso a las profesoras que se encuentran con la adolescente.
- ❖ Dejar que haga sus cosas independientemente bajo supervisión desde la casa, ya que desde ahí vendrá fortaleciéndose conjuntamente con el centro.
- ❖ No dejar sola a la adolescente por su problema conductual y por sus convulsiones, pero no significa que se la sobreproteja, porque puede realizar las cosas con normalidad, bajo supervisión.

---

Quispe Valero, Jamilet Karina  
Bachiller en Psicología

## **PLAN PSICOTERAPÉUTICO**

### **I. Datos de filiación**

Nombres y Apellidos	: M. Z. V.
Sexo	: Femenino
Edad	: 16 años
Lugar y Fecha de Nacimiento	: Arequipa, 21 de Septiembre del 2002
Lugar de Procedencia	: Arequipa
Grado de Instrucción	: 4to de secundaria
Centro Educativo	: Instituto de Rehabilitación para Niños Excepcionales “Vivencias”, “Marianne Frosting”
Fecha de Evaluación	: 08 de Mayo del 2017
Referente	: Directora y Profesora
Informante	: Madre
Fecha de Informe	: 08 de Mayo del 2017
Examinado por	: Quispe Valero, Jamilet Karina

### **II. Diagnóstico**

Adolescente de 16 años, se caracteriza por ser una persona inquieta, reacciona con una agresividad intermitente al no obtener lo que quiere, poniendo sus manos en forma de araña, indicando que está molesta y frustración. Para que no se le castigue, miente a su madre, haciéndole creer cosas que no son en realidad, con la finalidad de que no le digan nada. La voz con la que quiere imponer es en un tono fuerte y sabe con quienes puede hacer eso.

Por lo tanto, concluimos que; según el CIE 10 presenta G40 Epilepsia, asociado a RM, problemas de conducta y agresividad intermitente.

### **III. Objetivos**

- ✓ Disminuir su agresividad (verbal, física, etc.) con normas que son necesarias para su mejora garantizando el respeto que debe de tener.
- ✓ Modificar las conductas disfuncionales mediante técnicas de modificación de conducta para así facilitar el proceso de aprendizaje y aceptación de sus compañeros.
- ✓ Reducir la frecuencia de los problemas de conducta: respuestas negativas interrumpir las tareas molestando a sus compañeras.

### **IV. Descripción del plan terapéutico**

#### **Sesión N ° 1**

#### **“Lo se promete se cumple”**

##### **Objetivo:**

Cambiar en la adolescente su conducta agresiva, hacia un cambio de conducta activa.

##### **Descripción de la sesión:**

Para hacer al adolescente más responsable de su cambio, se realizará un contrato de contingencias, con el fin de que la adolescente se comprometa a realizar actividades que le produzcan consecuencias positivas, estas actividades se realizan de manera constante y serán supervisadas por el padre, puesto que es el más cercano al adolescente, quien le dará los puntos acordados en el contrato. Dependiendo a la cantidad de puntos conseguidos, se le brindará una recompensa (salida al cine con madre, tíos o abuelos) previamente establecidas con el adolescente.

**Tiempo:** 10 minutos

## **Sesión N° 2**

### **“Haciendo cambios por mi bien”**

#### **Objetivo**

Modificar las conductas desadaptadas del adolescente mediante el uso de refuerzos negativos o positivos para la generación de conductas asertivas para relacionarse.

#### **Estrategias.**

Al iniciar el proceso se le explico al menor el valor de dos fichas, una de color amarillo con una carita feliz (premia las buenas conductas) y otra de color rojo con una expresión de carita triste que castiga las conductas desaptativas. Se usó un espacio donde se hace visible las fichas, con el nombre del menor y donde cada día al finalizar las jornadas se le asigna al niño una ficha por la conducta que emitió en el día, es decir una amarilla por sus buenas acciones o una roja en caso de manifestar conductas desadaptativas tales como huir, pataletas, rabietas etc. Al finalizar la semana se le entrego al menor premio por la acumulación de fichas amarillas o en su defecto se le privara de algo que tenga valor recreativo, cultural o significativo para el menor explicándole que el por qué se le otorga este refuerzo.

**Tiempo.-** 20 min

### **Sesión N° 3**

#### **“Mi propia economía de fichas”**

##### **Objetivo:**

Modificar las conductas desadaptadas del niño mediante el uso de refuerzos negativos o positivos para la generación de conductas asertivas para relacionarse.

##### **Descripción de la sesión:**

Al iniciar el proceso se le explico el menor el valor de dos fichas, una de color amarillo con una carita feliz (premia las buenas conductas) y otra de color rojo con una expresión de carita triste que castiga las conductas desaptativas. Se usó un espacio donde se hace visible las fichas, con el nombre del menor y donde cada día al finalizar las jornadas se le asigna al niño una ficha por la conducta que emitió en el día, es decir una amarilla por sus buenas acciones o una roja en caso de manifestar conductas des adaptativas tales como huir, pataletas, rabietas etc. Al finalizar la semana se le entrego al menor premio por la acumulación de fichas amarillas o en su defecto se le privara de algo que tenga valor recreativo, cultural o significativo para el menor explicándole que el por qué se le otorga este refuerzo.

**Tiempo:** 15 minutos

## **Sesión N°4**

### **“Aprendiendo a relajarme”**

#### **Objetivo:**

Enseñar a la adolescente técnicas de relajación que le permita estar más tranquila al momento en el que se encuentre en su casa, y de alguna manera se pueda reducir su problemática.

#### **Descripción de la sesión:**

Para iniciar la sesión se le pedirá a la paciente que se relaje ya que de esa manera se tratara de reducir las conductas que puede estar trayendo una vez que ya salió de su casa, para lo cual trataremos de reducir las áreas problemáticas a través de tareas de conducta relacionados con la reducción de la evasión, exposición gradual, programación de actividades, la actividad del comportamiento y el aumento de conductas positivas.

#### **a. relajación manos y pies**

Se cierra con fuerza la mano derecha, y se aguanta contando despacio y mentalmente hasta 5. A continuación, abrir la mano con fuerza lo máximo posible, contando hasta 5. Se repite el ejercicio 3 veces. Finalmente se deja sentir la mano relajada.

- El ejercicio se repite igual con la mano izquierda.
- A continuación, se relajan los pies de la misma manera. Se intenta cerrar al máximo los dedos del pie derecho, contando hasta 5; seguidamente se abren con fuerza lo máximo posible.
- Se repite el ejercicio 3 veces. Finalmente se deja descansar el pie. El ejercicio se repite igual con el pie izquierdo.

## **b. relajación cuello**

El adulto mayor está sentado.

- Sin forzar y de manera muy suave, el adulto mayor mueve el cuello y la cabeza de derecha a izquierda 5 veces, como si fuera el péndulo de un reloj, una vez por segundo.
- Igual, dando vueltas con la cabeza en círculos, 5 veces muy suave.

**Tiempo:** 45 minutos

## **Sesión N° 5**

### **“Realmente estoy haciendo bien”**

#### **Objetivo:**

Encaminar el comportamiento del adolescente hacia un objetivo o metas positivos que el ya haya trazado o aquello que espere en la vida, y que no solo genere beneficio en el presente para el sino para aquellas personas que le rodean

#### **1. Descripción de la sesión:**

Esta imagería colocara al alumno en la situación de mirar y positivizar la imagen de futuro que se ha ido forjando, imagen que en ocasiones se desdibuja y comienza a perder sentido para la persona. Encontrar sentido en lo que se hace y amar lo que se construye es un gesto fundamental para reconciliarse consigo mismo.

#### **2. Tiempo:** 15 minutos



## **Sesión N° 6**

### **“Contrato sin dinero”**

#### **Objetivo:**

Intercambiar las conductas deseadas en el estudiante con una serie de recompensas, así este presente la motivación para la realización de la conducta.

#### **Descripción de la sesión:**

Consistió en un documento escrito que explica las acciones que el estudiante está de acuerdo en realizar y establece las consecuencias del cumplimiento y del no cumplimiento de tal acuerdo. Tal procedimiento implicó el intercambio recíproco de recompensas contingente en relación a la conducta específica de los firmantes del contrato

**Tiempo:** 15 min.

#### **V. Tiempo de ejecución**

El programa fue ejecutado en las siguientes fechas:

24, 26 de mayo; 6, 9, de junio; 5, 7 y 10 de julio. Tales sesiones tendrán una duración que ira variando y se propone que realice una sesión durante los siguientes meses.

#### **VI. Logros obtenidos**

A la fecha la evaluada ha logrado cambiar su pensamiento, sustituyéndolos por pensamientos positivos.

- Esta dispuesta a seguir trabajando en cómo mejorar en sus normas sociales, para lograr mejorar su imagen personal.
- Se observa una mayor disposición para el trabajo en las sesiones desarrolladas.
- Su expresión corporal denota un cambio de actitud positiva, se encuentra animada y muestra una actitud de cooperación.

## **VII. Cambio de actitudes y/o comportamiento**

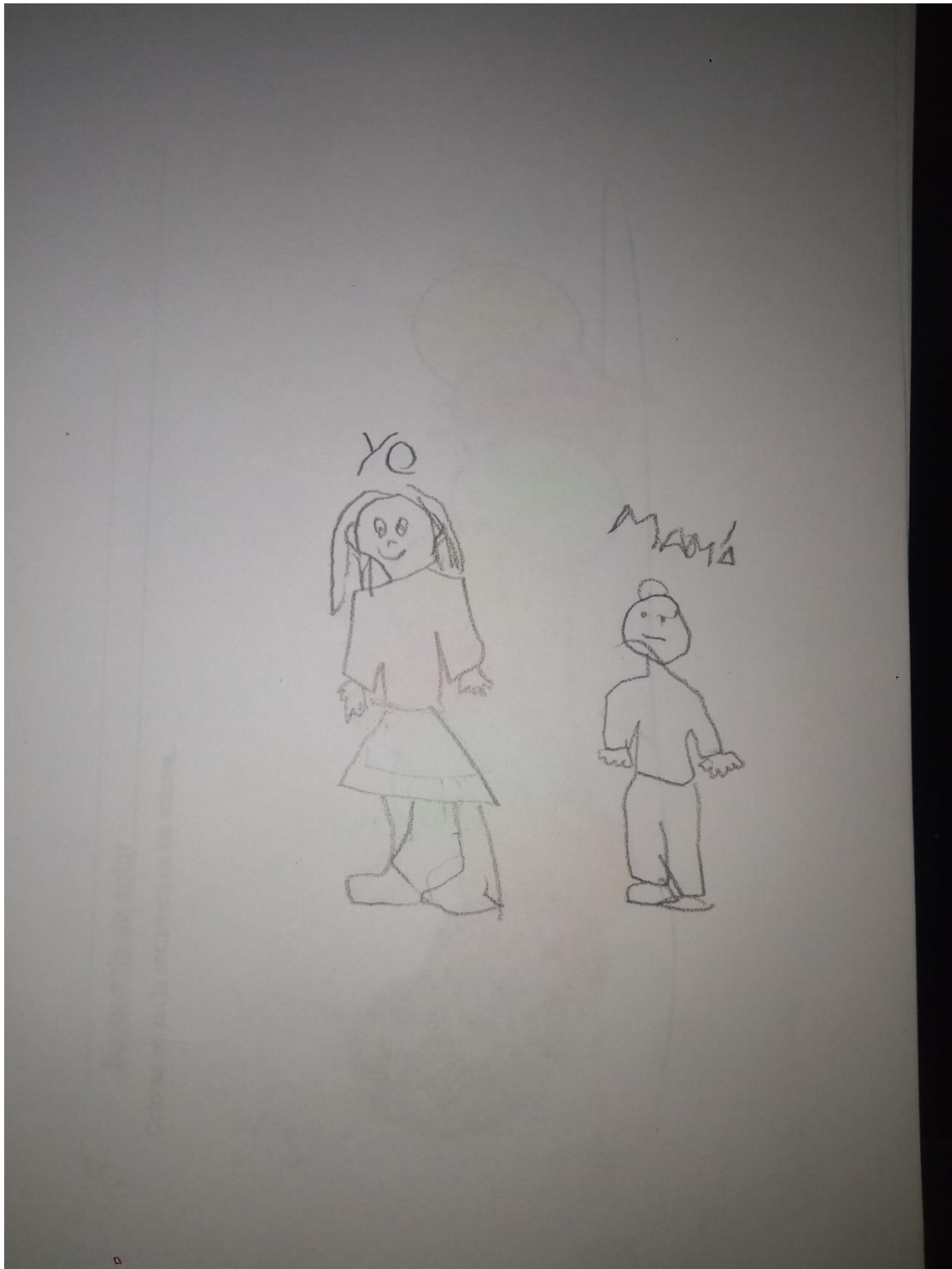
- Se observa una mayor disposición para el trabajo en las sesiones desarrolladas.
- Su expresión corporal denota un cambio de actitud positiva, se encuentra animada y con predisposición a cambiar.

---

Jamilet Karina Quispe Valero  
Bachiller en Psicología

# ANEXOS

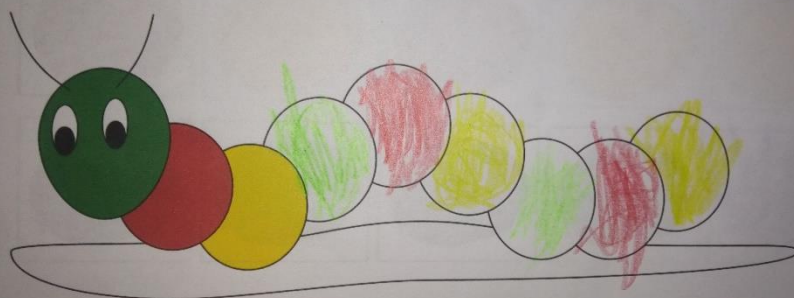




4-374

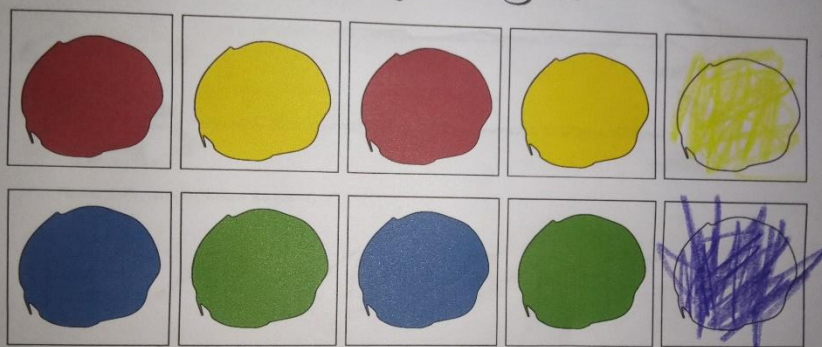
### Secuencia de color

Colorea según la secuencia de los colores..



### Pinta el color que sigue

PRENSA LIBRE



## ¿Con qué letra termina?

Une cada dibujo con su vocal final.



a

e

i

o

u

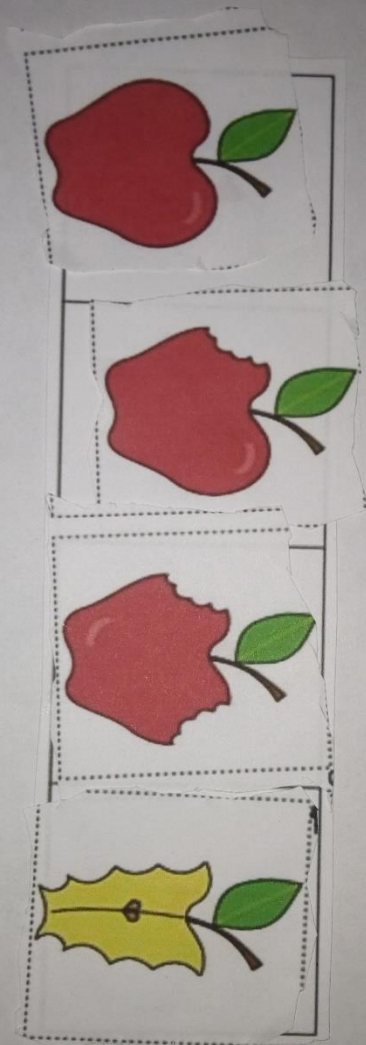




Para trabajar:



Recorta los cuadros y acomódalos en orden.



OBSERVACIÓN					
FECHA	COMPORTAMIENTO	# VECES	ESTÍMULOS DE MEJORA	RESULTADO	LÍNEA BASE
26/04/17	Realiza la tarea de matemática, después de 2 min. Presta atención a lo que sus demás compañeras hablan por 15 seg.	3 veces	Se le dijo que lo hacía muy bien y que continúe hasta terminar. Intervenir esa conexión con sus compañeras y decirle que si termina su tarea entonces se le daría un premio.	Si funciona el decirle el estímulo de mejora A inicio funciona, porque ya al retirarme del salón, vuelve a hacer lo mismo.	No realiza lo que se le pide  Su atención es dispersa
27/04/17	No quiere realizar la tarea de matemática. En los ejercicios que hace en equinoterapia, se divierte, se tranquiliza por breve tiempo	4 veces  6 veces	Se le indico que si no hacia su tarea no iría “al chirulo”(caballo) Para que este tranquila se le dijo que si seguía molestando a sus compañeras entonces no haría los ejercicios con el profesor.	Si funciona y realiza su tarea Funciona a inicio, pero continúa haciendo lo mismo.	No realiza lo que se le pide  Agresividad
28/04/17	Indica que el día de hoy, realizara toda la tarea e inmediatamente saca su cuaderno de caligrafía para hacer su tarea. Al ir al Real Plaza, su comportamiento en momentos es agresivo pero indica que “no se pega, le duele”, grita (hace sonidos raros), llora (porque quiere que sus compañeras le inviten lo que se compraron) indica que “mi mama ha dicho	2 veces  8 veces	La felicito por lo que me dice, dándole un abrazo.  Le dije “si tú les pegas a ellas les duele, a ti te gustaría que te peguen, no verdad, entonces tú no tienes que <b>pegar</b> ” Cuando grita se le dice que no haga esos sonidos porque interrumpimos a los demás, le digo que no llore y que la mamá no envió dinero porque tu estas a dieta y te hace daño a tu estomago	Funciona ante el estimulo  El resultado que se obtuvo en ese momento fue bueno hasta el momento en el que se puso a llorar, al verla, siento que quiere que la abrace, y la abrazo y se desahoga, se le explica por qué no puede obligar a que sus compañeras a	----- -       Agresividad

	que me inviten, sino que las va a patear.			que le inviten y que su mamá no nos dio permiso para que pueda comer, entonces a la siguiente vez que volvamos la mamá le dará el dinero.	
<b>02/05/17</b>	<p>Al ingresar al salón me dice que la cambien de profesora porque yo no le hago caso.</p> <p>Se le indico para que realice el cuaderno de caligrafía</p> <p>Le da un golpe a su compañera</p> <p>Toda la mañana se la pasa diciendo “SATANA”</p> <p>Sus demás compañeras la molestan y sigue diciendo “SATANA”.</p>	<p>1 vez (por 2 minutos)</p> <p>3 veces</p> <p>1 vez</p> <p>15 veces</p>	<p>Le dije: si quieres que me cambien, entonces me voy y no va a ver quién te enseñe tus tareas y yo ayudare a tu compañera para que tenga carita feliz y un 20</p> <p>Después de 5 seg. Me dice que me quiere y que si va a hacer su caligrafía</p> <p>Le pregunto porque dice SATANA y no me responde.</p>	<p>Funcionó el haberle dicho eso, porque conseguí que ella se dé cuenta de lo que me estaba diciendo</p> <p>-----</p>	Palabras grotescas

OBSERVACIÓN					
FECHA	COMPORTAMIENTO	# VECES	ESTÍMULOS DE MEJORA	RESULTADO	LÍNEA BASE
03/05/17	Apoyo para realizar colash para las imágenes del día de la madre. Se le dice a Milagros que haga el cuaderno de caligrafía, lo realiza pero se distrae, olfateando el lápiz, las hojas del cuaderno y no logra terminar su tarea.	5 veces	----- ---  Se le dijo que hiciera la tarea y que no hiciera bulla porque sus demás compañeras no hacían bulla y las distraía.	----- -  A inicio funciona, pero después continúa haciendo lo mismo.	----- -  Desobediencia
04/07/17	Se le indica que realice el cuaderno de caligrafía. Apoyo en la decoración para el día de la madre, en el salón de la Miss Sharon.	4 veces  -----	Le dije que si no terminaba su tarea estaría castigada y no saldría al recreo.  -----  ----	Si funciona y realiza su tarea, pero con una constante supervisión.  ----- --	Desobediencia

<b>05/05/17</b>	<p>Al inicio de clases se le pide a milagros que saque sus cuadernos de caligrafía y su agente, a lo que hace caso y se le felicita por haber hecho bien su tarea de caligrafía de la casa, y le entrego el cuaderno de caligrafía que se avanza en el salón, e inmediatamente saca sus lápices para hacer, pero después de 3 min. Empieza a hacer bulla.</p> <p>Apoyo con la decoración para el día de la madre, recortando para continuar con el colash.</p>	6 veces	<p>La felicito por lo que me dice “Miss, hice mi tarea, bien”, y se le da una abrazo ya que le gusta cuando la abrazan.</p> <p>----- ---</p>	<p>Funciona ante el estimulo</p> <p>-----</p>	<p>----- -          -----</p>
<b>06/05/17</b>	<p>Se apoyó en la recepción de la actividad del día de la madre, en la iglesia los capuchinos.</p> <p>La ceremonia duro casi 2 horas aproximadamente.</p>	-----	<p>----- ---</p>	<p>----- -</p>	<p>----- --</p>
<b>08/05/17</b>	<p>Se trabajó con Milagros en cuanto a su atención.</p> <p>Se desenvuelve bien, haciendo caso a lo que se le dice: “milagros escucha los sonidos que yo are con el color y tú los harás después de mi”, lo hace</p>		<p>Se le indico que si lo haría bien, entonces le daría un stikert, que es lo que me dijo que le gustaba, pero solo</p>	<p>Funcionó el haberle dicho eso, porque logre conseguir que me prestara atención e</p>	<p>Desobediencia</p>

	pero solo hasta la secuencia de tres veces. Después de esto se le indica de manera instructiva lo hace. Cuando se le dijo que restara de manera abstracta, no logra hacerlo, mientras que de la manera concreta logra realizar la suma de manera normal y teniendo un poco de dificultad en la resta,	35 minutos que se trabajó con el caso	si lo haría bien, en caso que no haría bien entonces no le daría nada.	hiciera lo mismo que estaba haciendo yo, y cada vez que lo hacía bien se le decía “lo hiciste bien”, y la felicitaba.	
<b>09/05/17</b>	Se inició la clase haciendo trupan, consiste en pintar cajitas. Posterior a esto, se inició con la clase de arte, milagros a inicio hizo caso cuando se le dijo que escuchara al profesor para ver qué es lo que tenía que sacar de su manta, y lo hizo, después al empezar a pintar empezó con gritos por que la molestaba una compañera y ya no olvidaba el hecho de gritar a cada instante, fue así hasta la hora del almuerzo, incluso en el baño continuo con esos gritos.	-----  7 veces	----- ----  Se le indico que si seguía haciendo bulla la retiraría del salón y se quedaría sola fuera del salón. Por un momento entendió y después volvió a lo mismo. Mientras se le decía que no lo haga, lo hacía con más fuerza, a tal punto que al finalizar la hora de arte me pateo. Empezó a escupir a su compañera y la retire para que se siente adelante y hacia lo mismo con la puerta de agarrar la manija, y poco a poco no hizo esos sonidos ni agarro la puerta.	----- -  Le levante la voz cuando estábamos en el baño pero lo hacía más fuerte, posterior a esto no le dije nada porque si lo hacía lo haría de nuevo.	-----  -  Agresividad y desobediencia.

## CUADRO DE CONDUCTAS

FECHA	COMPORTAMIENTO	# VECES	ESTÍMULOS DE MEJORA
07/06/17	A inicio milagros mantuvo un comportamiento normal, pero al trascurrir el día empezó a mostrar su inquietud, de llevarse las manos a su nariz, molestar a sus compañeras y cuando se le decía que no lo hiciera no hacía caso, llegando a darme un golpe en mí pecho.	3 veces	Se le indico que cuando ella hacia algo que no debía, entonces le tocaría el hombro para que ya no lo haga pero, no funciono porque reacciono peor, haciendo el intento de llorar, para llamar la atención de sus compañeros, al ver que el ambiente cambio entonces Milagros sentía que podía controlar todo, y no hacía caso a lo que se le indicaba.
08/05/17	En la hora de entrada la directora me indica que la mamá de Milagros la había llamado diciendo “que no le han enviado su ropa interior y que le pegan sus compañeras” lo cual era mentira porque no le hicieron nada las demás, por el contrario milagros es la que las molesta.	1 vez	Se tenía que hablar con milagros en el baño porque es un lugar donde se puede hablar, sin que escuchen los demás, haciéndole tomar conciencia de lo que hizo, y sobre las mentiras que le dijo a la mamá, lo cual entendió, pero solo por un momento.
09/06/17	Se inició las clases haciendo el refrigerio para todos los que refrigeran en el centro “Vivencias” lo que realizan las alumnas del salón, cada una tiene un orden de lo que deben de hacer, lo cual milagros, como se llevas las manos a la nariz, se le tiene que llevar al baño bajo supervisión porque está manipulando los alimentos.	8 veces	Cada vez que iba al baño Milagros, se hablaba con ella para indicarle que no se debe de tocarse la nariz, porque está tocando alimentos, y que ninguna de sus compañeras quería comer de sus narices y de los labios lo cual Milagros lo repitió y dijo que ya no lo haría diciéndose a si mima “no, no se agarra la nariz, ni la boca miss” y se le decía muy bien exacto no se hace eso Mlily.

12/06/17	<p>Al ingresar al salón, se les indico que deben de bajar al patio para hacer la formación, lo cual todos los lunes lo llevan a cabo, una vez terminada la sesión, nos retiramos para ir a equinoterapia, 9 de las adolescentes fueron, cuando estábamos en el carro se pudo controlar la manera del cómo se comportaba, ya que no había quien pueda protegerla, y se le hablaba lo que estaba bien y lo que estaba mal, lo que entendió.</p>	3 veces	<p>Se le hablo de una manera más comprensible, indicándole que “ mily yo te quiero y no me gusta que te portes mal me quieres ver triste? A lo que mily respondió que no miss no la quiero ver triste, me voy a portar bien.</p>
13/06/17	<p>Al ingresar con la directora me indico que milagros está mintiendo y cuando llego milagros, se le dijo que por que estaba mintiendo y que la mamá la había llamado diciendo que a su hija la han pegado y que era su compañera Gabriela, lo cual era mentira porque no le hizo nada su compañera y el rasponcito que se hizo, se lo hizo ella jugando cuando bajaba las gradas.</p> <p>Se le hablo para que haya un arrepentimiento pero esta vez cambie de tono de voz de acuerdo a lo que quería que me oyera más, y lo conseguí, diciéndole que hoy no haría cariñitos y que me sentía mal porque sigues mintiendo, “ si tú ya no dices mentiras entonces si podrás hacer cariñitos, pero mientras tanto no lo harás el día de hoy, y solo me miro y al final me dijo si miss, y si me porto bien y digo la verdad entonces si hago cariñito, y le dije que sí, pero solo si se portaba bien y nada de mentiras.</p>	<p>2 veces</p> <p>5 veces</p>	<p>Se tuvo que cambiar de modalidad, para que sienta que no toda la vida merece que se le grite pero si diría otra mentira pues ahí si le levantara la voz, y me hizo caso la mayoría de veces que le decía algo.</p>



Conducta anómala	Indicadores	Escala			Refuerzo				Control			Cambio	
		Leve 0-3	Moderado 4-7	Grave 8-10	Galleta	Globo	Sin refuerzo	Verbal	Nº veces	0-3	4-7		8-10
Impulsividad	Tensión de manos		7				X	X	9			9	No se observa cambio
	Palabras soeces	1					X	X	3	3			ligero cambio
	Voltea los ojos(las pupilas las pone muy encima del ojo)		4				X	X	5		4		No se observa cambio
	Manos posición de araña			8			X	X	9			8	No se observa cambio

\*\*\*Lunes 26 de Junio de 2017

Conducta anómala	Indicadores	Escala			Refuerzo					Control			Cambio
		Leve 0-2	Moderado 3-8	Grave 9-10	Globo	Galleta	Sin refuerzo	Verbal	N° veces	0-2	3-8	9-10	
Desobediencia	No escucha		7				x	x	7		8		No se observa cambio
	Voltea hacia otro lado			9			x	x	9			9	No se observa cambio
	Hace ruido(sonidos “satana”)		5				x	x	5		6		No se observa cambio
	Molesta a sus compañeras que se sientan a su lado			9			x	x	10			9	No se observa cambio
	se echa en la silla( forma diagonal)		7				x	x	9			9	No se observa cambio

Conducta anómala	Indicadores	Escala			Refuerzo					Control			Cambio
		Leve 0-2	Moderado 2-4	Grave 5-10	Galleta	Globo	Sin refuerzo	Verbal	Nº veces	0-2	2-4	5-10	
Frustración	Toca los objetos que se encuentran en la mesa		4				X	X	9			9	No se observa cambio
	Toca su nariz			7			X	X	8			8	No se observa cambio
	Toca su boca			7			X	X	9			7	Ligero cambio
	Toca su cabeza			6			X	X	7			7	Ligero cambio

\*\*\*Lunes 16 de Junio de 2017

# CASO 2

**Presentada por la Bachiller**

Ramos Ataucuri, Mishell Wendy

## **ANAMNESIS**

### **I. Datos de Filiación**

Nombres y Apellidos	: M. L. R. F.
Edad	: 55 años
Fecha de nacimiento	: 29/10/1962
Grado de instrucción	: Secundaria
Procedencia	: Arequipa
Ocupación	: Comerciante
Sexo	: Masculino
Religión	: católica
Informante	: Paciente
Lugar de Evaluación	: Centro de Salud “Generalísimo San Martín”
Fecha de Entrevista	: mayo, junio y julio del 2017
Examinadora	: Mishell Wendy Ramos Ataucuri

### **II. Motivo de consulta**

Paciente acude al consultorio y refiere: “Estoy enfermo, ya no valgo, quise acabar con mi vida, estoy muy triste ya no tengo ganas de comer, ni dormir y mi esposa es quien me está enfermando”.

### **III. Historia de enfermedad actual**

Paciente era una persona violenta y agresiva con su esposa, pero se da cuenta que la ama y quiere arreglar su relación, no le importó dejar de lado su trabajo para reconquistarla dándole regalos, llevándola a comer, recogiendo del trabajo, sacando en varias oportunidades dinero del banco para dárselo; pero luego tristemente se dio cuenta que su esposa no le correspondía.

Es entonces que decide buscar consejo en sus amigos quienes le dicen que es posible que ella tenga otra persona, ya que la notaban muy fría.

Haciéndose leer la hoja de coca le afirman que "es cierto, su esposa tiene a otra persona, es alguien de su pasado un paisano suyo", y además que "si quiere volver a recuperarla debería llevar una foto, ropa interior y cabello" a lo que el paciente rompe en llanto, pero no hizo caso.

A mediados del año pasado enfrentó a su pareja diciéndole: "Ya sé que tienes a otra persona y por eso estas así conmigo", a lo que ella sonrió y negó todo, esto le hizo dudar más y se desesperó amenazando con quitarse la vida si ella lo dejaba.

A fines de año la acompañó a su trabajo, y se da cuenta que su presencia le molestaba, se sintió muy mal y llegando a casa donde no había nadie, con una chaveta se corta las muñecas y cuando su esposa llega a casa luego de verlo le dice: "eres un tonto si crees que me vas a chantajear con eso".

Sus hijos se enteraron de los cortes e interceden para que su madre le diera otra oportunidad a lo que su esposa acepta.

Su hijo de 17 años le contó que "escuchó a su madre conversando por celular y quedando de encontrarse con alguien", lo que molestó y entristeció mucho al paciente y decide pedirle que aclare lo sucedido delante de sus hijos pues se sentía utilizado. Su pareja niega todo y le cuenta a sus hijos que Mario la está celando demasiado.

Paciente menciona que "luego de lo sucedido se siente que no vale nada", ha perdido apetito, no puede conciliar sueño y tiene ideas de quitarse la vida. Desde entonces solo puede pensar en cuánto amo a su esposa y que no es justo que le trate así, todo lo anterior le hace pensar que ella es la responsable de lo que sucede.

#### **IV. Antecedentes Personales**

##### **a. Etapa Pre-natal y natal**

No se tiene información de la etapa pre-natal.

Haciendo un cálculo el paciente refiere que aproximadamente su madre tenía 22 años cuando quedó embarazada y su padre 20 años, no fue planificado, es el segundo hijo de 8 hermanos, además informa que su madre durante todos los embarazos trabajaba y no asistía a controles médicos, además su parto natural puesto que su madre daba a luz en casa.

##### **b. Etapa Post-natal**

El informante no refiere sobre desarrollo psicomotor, lactancia ni la aparición del lenguaje.

##### **c. Etapa Escolar y/o Superior o Técnico**

Paciente a los 7 años ingresó a la Institución Educativa Pio XII, que es de circa, tenía dificultades para el aprendizaje puesto que no tenía apoyo en casa, sus promedios eran bajos, no le gustaba ir al colegio y cuando podía se faltaba con compañeros hasta que en el tercer año de secundaria sus padres lo descubren y como castigo ya no lo envían más y lo hacen trabajar con ellos vendiendo picarones.

A los 18 años decide terminar la secundaria y se matricula en la nocturna de la Institución Educativa Manuel Veramendi e Hidalgo.

##### **d. Desarrollo y Función Sexual**

El paciente se siente atraído por personas del sexo opuesto, refiere que nunca tuvo intención de enamorar a nadie, pues le preocupaba su economía; además que nunca fue celoso ni violento.

Su primera enamorada fue a la edad de 19 años, ella era mayor por dos años, mantuvieron 2 años de relación, terminaron cuando el paciente viaja a Mollendo por dos meses y a su regreso se entera que ella se había casado por conveniencia con un médico.

Luego a los 24 años mantuvo un año y medio de relación hasta que una noche no llegó a dormir a su casa, lo que enfadó a los padres del paciente y fueron a reprender a su entonces enamorada, provocando así la ruptura.

A los 30 años conoce a su actual pareja, refiere que todo empezó como un juego, y se casó por lo civil cuando tenía 32 años y su pareja 22 años.

#### **e. Historia de la Recreación y de la vida**

Practicaba fútbol con amigos del colegio y con sus vecinos, prefería asistir a reuniones donde podía conversar con personas mayores ya que de ellas recibía consejos que su padre nunca le dio.

##### **• Actividad Laboral**

Trabajó desde los 10 años en una panadería en casa de su madrina, luego a los 15 años como ayudante de construcción y en sus tiempos libres vendía picarones con su madre, y a los 16 trabaja en un taller de confección de calzado.

Desde los 32 años instala en su domicilio un taller de confección de calzado, donde trabaja con su esposa hasta la actualidad; cabe recalcar que está expuesto a los materiales indispensables en la confección de calzados son los pegamentos terokal, PVC y puntimax.

##### **• Religión**

Es católico, los primeros años de matrimonio asistía a misa todos los domingos en familia, hasta que su pareja prefiere trabajar y ya no tiene con quien ir a misa.



- **Hábitos e influencias nocivas o tóxicas**

Su apetito ha disminuido, y su ritmo de sueño está alterado ya que se despierta varias veces en las noches.

No fuma, solo bebe en compromisos.

## **V. Antecedentes Mórbidos personales**

### **a. Enfermedades y accidentes**

A los 35 años tuvo tuberculosis, a los 40 sufre de la tiroides donde su apetito disminuye y adelgaza, tomaba yodo, pero refiere que esta enfermedad hasta la fecha le trae molestias pues siente su corazón acelerado, y que su presión se altera mucho cuando se preocupa o se molesta.

### **b. Personalidad premórbida**

El paciente en su etapa de la infancia fue un niño inquieto, solía escaparse del colegio, durante la niñez era solidario, responsable con su familia, en su adolescencia es muy apegado hacia sus amigos ya que siente que son los únicos que lo escuchan. En su juventud su relación sentimental fue más estable.

## **VI. Antecedentes Familiares**

### **a. Composición Familiar**

Paciente vive en la casa de sus padres Luis de 75 y Rosa de 77 años, con su esposa Eliza de 48 años y sus tres hijos de Kimberly de 20, Antonio de 17 y Stiven de 12 años.

### **b. Dinámica Familiar**

La relación con sus padres era hostil, el paciente refiere que "su padre Luis es alcohólico y siempre fue muy violento, rompe cosas e incluso llegó a insultar a su pareja".

Con su esposa cada vez se le hace más difícil conversar, pues lo rechaza. Con sus hijos se lleva bien, aunque siente que no es buen padre pues su menor hijo tiene problemas en el colegio.

**c. Condición Socioeconómica**

Paciente y su esposa trabajan para solventar su familia. Viven en casa de sus padres donde cuentan con todos los servicios básicos.

**d. Antecedentes Patológicos**

Su padre es alcohólico y violento con su madre y hermanos. Un tío de parte de su padre se suicidó estando en estado de ebriedad.

**VII. Resumen**

No fue planificado, es el segundo hijo de 8 hermanos, su madre no asistió a controles médicos, parto natural. A los 7 años ingresó a la Institución Educativa Pio XII tenía dificultades para el aprendizaje puesto que no tenía apoyo en casa, sus promedios eran bajos, no le gustaba ir al colegio y cuando podía se faltaba con compañeros hasta que en el tercer año de secundaria sus padres lo descubren y como castigo ya no lo envían más y lo hacen trabajar vendiendo picarones. A los 18 años decide terminar la secundaria y se matricula en la nocturna de la Institución Educativa Manuel Veramendi e Hidalgo.

Paciente se siente atraído por personas del sexo opuesto, nunca tuvo intención de enamorar a nadie, pues le preocupaba su economía. Sus relaciones duraban mucho, le costaba dar muestras de afecto. Prefería asistir a reuniones donde podía conversar con personas mayores ya que de ellas recibía consejos que su padre no le daba. Tiene gran apego hacia sus amigos ya que siente que son los únicos que lo escuchan.

Trabajo desde los 10 años en una panadería en casa de su madrina, luego a los 15 años como ayudante de construcción y en sus tiempos libres vendía picarones con su madre, y a los 16 trabaja en un taller de confección de calzado.

Desde los 32 años instala en su domicilio un taller de confección de calzado, donde trabaja con su esposa hasta la actualidad; cabe recalcar que está expuesto a los materiales indispensables en la confección de calzados son los pegamentos terokal, PVC y puntimax.

A los 35 años tuvo tuberculosis, a los 40 sufre de tiroides, tomaba yodo pero ahora siente su corazón y presión alterados. Su apetito a disminuido, y su ritmo de sueño está alterado ya que se despierta varias veces en las noches. No fuma, solo bebe en compromisos.

La relación con sus padres era hostil, su padre es alcohólico y siempre fue muy violento, rompe cosas e incluso llegó a insultar a su pareja". Viven en casa de sus padres donde cuentan con todos los servicios básicos.

Refiere que después de diez años de matrimonio pierde el control muy rápido, lo que lo hacía que fuera violento. Con su esposa cada vez se le hace más difícil conversar, pues lo rechaza. Con sus hijos se lleva bien, aunque siente que no es buen padre pues su menor hijo tiene problemas en el colegio.

Su padre es alcohólico y violento con su madre y hermanos. Un tío de parte de su padre se suicidó estando en estado de ebriedad.

## **EXAMEN MENTAL**

### **I. Datos de filiación**

Nombres y Apellidos : M. L. R. F.  
Edad : 55años  
Fecha de nacimiento : 29/10/1962  
Grado de instrucción : Secundaria  
Procedencia : Arequipa  
Ocupación : Comerciante  
Sexo : Masculino  
Religión : católica  
Informante : Paciente  
Lugar de Evaluación : Centro de Salud “Generalísimo San Martín”  
Fecha de Entrevista : mayo, junio y julio del 2017  
Examinadora : Mishell Wendy Ramos Ataucuri

### **II. Motivo de consulta**

Paciente acude al consultorio y refiere: “Estoy enfermo, ya no valgo, quise acabar con mi vida, estoy muy triste ya no tengo ganas de comer, ni dormir y mi esposa es quien me está enfermando”.

### **III. Porte, Comportamiento y Actitud**

Paciente de 55 años, aparenta la edad referida, presenta un adecuado arreglo de su vestimenta y su higiene personal es adecuada. Está subido de peso, estatura media, su postura ligeramente encorvada y su marcha es estable, tiene cabello ondulado y negro, cejas pobladas, ojos marrones, tez morena y reseca.

Durante la entrevista se mostró colaborador, hace contacto visual, pero en momentos es evasivo, su tono de voz es adecuado y en varias ocasiones se quiebra,

y llora cuando recuerda eventos de su vida. Presentó movimientos repetitivos en las manos durante la evaluación.

Referente al problema por el que atraviesa se muestra preocupado, se expresa de manera abierta buscando que lo escuchen.

#### **IV. Atención, Conciencia y Orientación**

##### **a. Atención**

Conservada, no se distrae con facilidad. El paciente escucha las indicaciones y las entiende, posee una capacidad adecuada, puesto que responde de manera coherente a las preguntas que se le realiza.

##### **b. Conciencia o estado de alerta**

Conservada, tiene conocimiento de si mismo, de su esquema e imagen corporal, se mantiene atento, responde a estímulos, tiempo de reacción adecuado, comprende, interpreta y responde adecuadamente.

##### **c. Orientación:**

Conservada, se encuentra orientado en tiempo, espacio, lugar, persona y personas

#### **V. Lenguaje**

Conservado, velocidad, cantidad y curso normales. Existe relación y orden en su lenguaje, tono de voz adecuado, pero cuando refiere los incidentes se pone nervioso, se acelera el ritmo del habla, se atropella con sus palabras y tartamudea y rompe en llanto.

#### **VI. Pensamiento**

Según su contenido es amplio y coherente, ya que demuestra una cantidad de conceptos adecuados para su edad. Además, denota tristeza, frustración y preocupación.

## **VII. Percepción**

Conservada, no presenta ilusiones ni alucinaciones.

## **VIII. Memoria**

Se encuentran conservadas la memoria remota, reciente e inmediata

## **IX. Funcionamiento intelectual**

Conservado, conocimientos generales adecuados, lectura, escritura y cálculo adecuados. Además, puede realizar operaciones aritméticas simples como suma o resta.

## **X. Estado de ánimo y afectos**

Alterado, denota tristeza, frustración y preocupación, cuando relata lo sucedido le aprieta las manos, se le quiebra la voz y rompe en llanto. Hay congruencia entre lo que dice y su expresión facial.

## **XI. Comprensión y grado de incapacidad del problema o enfermedad**

Es conciente del problema por el que atraviesa, reconoce que lo hace sentir triste y busca solucionarlo para recuperar la armonía con su pareja, sus hijos y poder trabajar tranquilamente.

## **XII. Resumen**

Paciente aparenta la edad referida, higiene y vestimenta adecuada, subida de peso, estatura media, su postura ligeramente encorvada y su marcha es estable, tiene cabello ondulado y negro, ojos marrones, tez morena y reseca.

Durante la entrevista se mostró colaborador, hace contacto visual, su tono de voz es adecuado y en varias ocasiones se quiebra, y llora cuando recuerda eventos de su vida. Presentó movimientos repetitivos en las manos durante la evaluación.

Referente al problema por el que atraviesa se muestra preocupado, se expresa de manera abierta buscando que lo escuchen.

Atención, conciencia y orientación conservadas, no se distrae, responde a estímulos y se encuentra orientado en tiempo, espacio, persona y lugar. Lenguaje y memoria remota, reciente e inmediata conservados.

Estado ánimo y afectos alterado, denota tristeza y preocupación, la mayor parte del tiempo lo expresa rompiendo en llanto, hay concordancia entre lo que dice y su expresión facial. Es consciente del problema por el que atraviesa y busca solucionarlo para recuperar la armonía con su pareja, sus hijos y poder trabajar tranquilamente.

## INFORME PSICOMÉTRICO

### I. Datos de Filiación

Nombres y Apellidos : M. L. R. F.  
Edad : 55años  
Fecha de nacimiento : 29/10/1962  
Grado de instrucción : Secundaria  
Procedencia : Arequipa  
Ocupación : Comerciante  
Sexo : Masculino  
Religión : católica  
Informante : Paciente  
Lugar de Evaluación : Centro de Salud “Generalísimo San Martín”  
Fecha de Entrevista : mayo, junio y julio del 2017  
Examinadora : Mishell Wendy Ramos Ataucuri

### II. Motivo de evaluación

Evaluación psicológica integral de las esferas cognitivo, conductual y afectivo

### III. Observaciones generales

Paciente aparenta la edad referida, higiene y vestimenta adecuada, subido de peso, estatura media, su postura ligeramente encorvada y su marcha es estable, tiene tez morena y reseca.

Durante la entrevista se mostró colaborador, hace contacto visual, su tono de voz es adecuado, sin embargo, su estado emocional denota preocupación, baja autoestima y ansiedad, expresando sentimientos de frustración y cólera ya que en varias ocasiones se quiebra, y cae fácilmente en llanto cuando recuerda eventos de su vida. Presentó movimientos repetitivos en las manos durante la evaluación.



Su esfera afectiva denota preocupación, angustia, frustración por el evento sucedido, se expresa de manera abierta buscando que lo escuchen.

No se distrae, responde a estímulos y se encuentra orientado en tiempo, espacio, persona y lugar.

Es consciente de la situación por la que atraviesa, busca solucionarlo para recuperar la armonía con su pareja, sus hijos y poder trabajar tranquilamente

#### IV. Instrumentos Utilizados

Pruebas aplicas:

- ❖ Inventario Multifasico de personalidad (MMPI)
- ❖ Test proyectivo de la figura humana de Karen Machover
- ❖ Test de Inteligencia no verbal Tony-2
- ❖ Inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE)

#### V. Análisis e interpretación de los resultados

##### A. Inventario Multifasico de personalidad (MMPI)

	<i>L</i>	<i>F</i>	<i>K</i>	<i>Hs</i>	<i>D</i>	<i>Hi</i>	<i>Dp</i>	<i>Pa</i>	<i>Pt</i>	<i>Sc</i>	<i>Ma</i>
<i>P Directo</i>	0	7	2	6	11	12	10	8	15	13	10
<i>PEquivalent</i>	2	18	7	14	33	29	26	19	34	37	25
<i>Añadir K</i>				4			3		7	7	1
<i>P Corregido</i>	2	18	7	18	33	29	29	19	41	41	26
<i>Puntaje T</i>	50	80	40	67	89	73	74	82	87	86	73

- a. La interpretación de la escala Hs nos dice que el paciente sería una persona quien expresa interés significativo acerca de su salud. Además, tiende a realizar sus dificultades y puede controlar sus impulsos por medio de defensas de somatización.

- b. La escala D dice que se observa a una persona con depresión severa, con preocupación extrema y pesimismo, se caracteriza por una conducta indecisa y aislamiento, anorexia, insomnio, sentimientos de inadecuación y depresión con rasgos delirantes. Ya que las escalas 4, 7 y 8 son altas su interés por la conducta suicida aumenta. Pero también las escalas 2 y 3 sugieren conciencia de problemas personales y motivación para cambiar ese estado de situaciones.
- c. La escala Hi refleja la presencia de una fuerte necesidad de dependencia, inmadurez social e incapacidad para manejar la vivencia de hostilidad hacia los demás. Existen fuertes exigencias de afecto, apoyo y atención, frecuentemente por medio de estrategias inconscientes.
- d. La escala Dp dice que sería una persona rebelde, resentida e inconforme. Es una persona de tolerancia a la frustración limitada, insatisfecha, e inadaptada a la sociedad. Además, se observa impulsiva, sus relaciones interpersonales son superficiales, tiene conflicto con el grupo social.
- e. La escala Pa dice que presenta ideas de referencia, de persecución, sentimientos de relaciones interpersonales inadecuadas, pero también que aumentan la probabilidad de expresiones más abiertas y manifiestas de enojo, hostilidad y resentimiento.
- f. La escala Pt expresa dificultades, sufrimiento caracterizado por meditación, temores, posibilidad de obsesiones, compulsiones o fobias, sentimientos de culpa, ansiedad y tensión que imposibilita la vida rudimentaria. Constante repetición de problemas y de soluciones posibles; exagerado uso de intelectualización, aislamiento y racionalización.
- g. La escala Es refiere que se encuentra socialmente introvertido, es decir se relaciona muy pobremente y tiende a evitar las presiones de la realidad,

sugiere presencia de confusión y pensamientos extraños, creencias y actividades raras.

- h. La escala Ma se trata de una desadaptación hiperactiva con agitación marcada, irritabilidad y agresividad irracional ante la más mínima frustración.

## **B. Test proyectivo de la figura humana de Karen Machover**

Al parecer el paciente no se encuentra conforme con su presente, puede evadir su situación actual y quizá tiene un deseo de volver a edades anteriores ya que se dibujó cuando era joven.

Por el tamaño de la cabeza quizá tenga dificultades en el aprendizaje, o haya sido muy rígidamente educado. Además, podría tratarse de un rasgo paranoico. Sería una persona que atraviesa por una depresión, piensa mucho.

La representación del trazo de los labios podría indicar agresividad.

Los ojos retocados quizá sea una señal de tipo paranoide.

Por el cabello podría tener alegría de vivir y hasta cierto apasionamiento.

Las manos sombreadas podrían estar asociadas a sentimientos de culpa de ser agresivos con otros, además de falta de confianza en sí mismo. Además, tiene ideas repetitivas.

Los dedos quizá indiquen un signo de regresión.

Por la forma del cuello no había buena coordinación entre los impulsos y las funciones intelectuales y quizá tenga rasgos de histeria.

Al parecer tendría problemas de control y luchas entre las exigencias superiores y las concesiones instintivas, por los trazos del tronco.

La vestimenta podría indicar que el paciente es inmaduro y dependiente y podría tener tendencia obsesiva.

Además, en los trazos de todo el dibujo se ve rasgos de una ansiedad que no ha sido superada.

### C. Test de Inteligencia no verbal Tony-2

<i>Puntaje Directo</i>	<i>C.I.</i>	<i>Percentil</i>	<i>Categoría</i>
20	89	23	<i>Debajo del promedio</i>

El paciente obtuvo un puntaje directo de 20 que lo ubica en el rango percentil 23 y le da un coeficiente intelectual de 89, perteneciendo lo que nos indica que se ubica en la categoría Debajo del promedio, lo que le permite aprender, aunque con algunas dificultades y podría tener dificultades para resolver problemas.

### D. Inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE)

Ansiedad	P Directo	Percentil	Eneatipo	Rango
Rasgo	57	93	8	II
Estado	48	65	5	III

Paciente presenta una ansiedad rasgo marcada-alta, lo que significa que la persona presenta una tendencia relativamente estable de responder o reaccionar a un mayor número de situaciones como si fuesen peligrosas o amenazantes sobre todo cuando se trata de situaciones que amenazan su autoestima; esta persona se subestima y le falta confianza en si misma.

Y una ansiedad estado moderada-media, quiere decir que el sujeto no presenta sentimientos de tensión percibidos en el momento, ya que en el momento no se involucran sentimientos de tensión, nerviosismo, preocupación y aprensión.

## **VI. Resumen**

Paciente sería una persona con depresión severa quien expresa interés significativo acerca de su salud, conciencia de problemas personales, su interés por la conducta suicida aumenta.

Refleja la presencia de una fuerte necesidad de dependencia, fuertes exigencias de afecto, apoyo y atención. Sería una persona con poca tolerancia a la frustración. Además, se observa impulsiva, sus relaciones interpersonales son superficiales, tiene conflicto con el grupo social. Presenta ideas de persecución, sentimientos de relaciones interpersonales inadecuadas, pero también que aumentan la probabilidad de expresiones más abiertas y manifiestas de enojo, hostilidad y resentimiento. Posibilidad de obsesiones, sentimientos de culpa, ansiedad y tensión que imposibilita la vida rudimentaria. Constante repetición de problemas y de soluciones posibles. Se encuentra socialmente introvertido y tiende a evitar las presiones de la realidad, sugiere pensamientos extraños, creencias y actividades raras. No se encuentra conforme con su presente, puede evadir su situación actual y tiene un deseo de volver a edades anteriores. Pero tiene apasionamiento y alegría de vivir.

Presenta una tendencia relativamente estable de reaccionar a un mayor número de situaciones como si fuesen peligrosas o amenazantes sobre todo cuando se trata de situaciones que amenazan su autoestima; esta persona se subestima y le falta confianza en si misma.

El paciente pertenece a la categoría Debajo del promedio, lo que le permite aprender, aunque con algunas dificultades y podría tener dificultades para resolver problemas.

## **INFORME PSICOLÓGICO**

### **I. Datos de Filiación**

Nombres y Apellidos : M. L. R. F.  
Edad : 55años  
Fecha de nacimiento : 29/10/1962  
Grado de instrucción : Secundaria  
Procedencia : Arequipa  
Ocupación : Comerciante  
Sexo : Masculino  
Religión : católica  
Informante : Paciente  
Lugar de Evaluación : Centro de Salud “Generalísimo San Martín”  
Fecha de Entrevista : mayo, junio y julio del 2017  
Examinadora : Mishell Wendy Ramos Ataucuri

### **II. Motivo de Consulta**

Paciente acude al consultorio y refiere: “Estoy enfermo, ya no valgo, quise acabar con mi vida, estoy muy triste ya no tengo ganas de comer, ni dormir y mi esposa es quien me está enfermando”.

### **III. Técnicas e instrumentos Utilizados**

- Observación
- Entrevista.
- Pruebas Psicológicas.

Test de Inteligencia no verbal Tony-2

Inventario Multifasico de personalidad (MMPI)

Test proyectivo de la figura humana de Karen Machover

#### **IV. Antecedentes Personales y Familiares**

No fue planificado, su madre no asistió a controles médicos, parto natural. A los 7 años ingresó al colegio, tenía dificultades para el aprendizaje puesto que no tenía apoyo en casa, sus promedios eran bajos, no le gustaba ir al colegio y cuando podía se faltaba con compañeros hasta que en el tercer año de secundaria sus padres lo descubren y como castigo ya no lo envían más y lo hacen trabajar vendiendo picarones. A los 18 años decide terminar la secundaria y se matricula en la nocturna de la Institución Educativa Manuel Veramendi e Hidalgo.

Paciente se siente atraído por personas del sexo opuesto, nunca tuvo intención de enamorar a nadie, pues le preocupaba su economía. Sus relaciones duraban mucho, le costaba dar muestras de afecto. Prefería asistir a reuniones donde podía conversar con personas mayores ya que de ellas recibía consejos que su padre no le daba. Tiene gran apego hacia sus amigos ya que siente que son los únicos que lo escuchan.

Desde los 32 años instala en su domicilio un taller de confección de calzado, donde trabaja con su esposa hasta la actualidad; cabe recalcar que está expuesto a los materiales indispensables en la confección de calzados son los pegamentos terokal, PVC y puntimax.

A los 35 años tuvo tuberculosis, a los 40 refiere que se enfermó de la tiroides, tomaba yodo, tratamiento que abandonó cuando se empezó a sentir mejor, pero ahora siente su corazón y presión alterados. Su apetito ha disminuido, y su ritmo de sueño está alterado ya que se despierta varias veces en las noches. No fuma, solo bebe en compromisos.

La relación con sus padres era hostil, su padre es alcohólico y siempre fue muy violento, rompe cosas e incluso llegó a insultar a su pareja". Viven en casa de sus padres donde cuentan con todos los servicios básicos.

Refiere que después de diez años de matrimonio pierde el control muy rápido, lo que lo hacía que fuera violento. Con su esposa cada vez se le hace más difícil conversar, pues lo rechaza. Con sus hijos se lleva bien, aunque siente que no es buen padre pues su menor hijo tiene problemas en el colegio.

Su padre es alcohólico y violento con su madre y hermanos. Un tío de parte de su padre se suicidó estando en estado de ebriedad.

## **V. Observaciones Conductuales**

Paciente aparenta la edad referida, higiene y vestimenta adecuada, subido de peso, estatura media, su postura ligeramente encorvada y su marcha es estable, tiene tez morena y reseca.

Durante la entrevista se mostró colaborador, hace contacto visual, su tono de voz es adecuado, sin embargo, su estado emocional denota preocupación, baja autoestima y ansiedad, expresando sentimientos de frustración y cólera ya que en varias ocasiones se quiebra, y cae fácilmente en llanto cuando recuerda eventos de su vida. Presentó movimientos repetitivos en las manos durante la evaluación.

Su esfera afectiva denota preocupación, angustia, frustración por el evento sucedido, se expresa de manera abierta buscando que lo escuchen.

No se distrae, responde a estímulos y se encuentra orientado en tiempo, espacio, persona y lugar.

Es consciente de la situación por la que atraviesa, busca solucionarlo para recuperar la armonía con su pareja, sus hijos y poder trabajar tranquilamente.



## **VI. Análisis e Interpretación de los resultados**

Paciente sería una persona con depresión severa quien expresa interés significativo acerca de su salud, conciencia de problemas personales, su interés por la conducta suicida aumenta.

Refleja la presencia de una fuerte necesidad de dependencia, fuertes exigencias de afecto, apoyo y atención. Sería una persona con poca tolerancia a la frustración. Además, se observa impulsiva, sus relaciones interpersonales son superficiales, tiene conflicto con el grupo social.

Presenta ideas de persecución, sentimientos de relaciones interpersonales inadecuadas, pero también que aumentan la probabilidad de expresiones más abiertas y manifiestas de enojo, hostilidad y resentimiento.

Posibilidad de obsesiones, sentimientos de culpa, ansiedad y tensión que imposibilita la vida rudimentaria. Constante repetición de problemas y de soluciones posibles.

Se encuentra socialmente introvertido y tiende a evitar las presiones de la realidad, sugiere pensamientos extraños, creencias y actividades raras.

No se encuentra conforme con su presente, puede evadir su situación actual y tiene un deseo de volver a edades anteriores. Pero tiene apasionamiento y alegría de vivir.

Presenta una tendencia relativamente estable de reaccionar a un mayor número de situaciones como si fuesen peligrosas o amenazantes sobre todo cuando se trata de situaciones que amenazan su autoestima; esta persona se subestima y le falta confianza en sí misma.

El paciente pertenece a la categoría Debajo del promedio, lo que le permite aprender, aunque con algunas dificultades y podría tener dificultades para resolver problemas.

## **VII. Diagnostico**

Sus rasgos de personalidad se caracterizan por una falta de confianza en sí misma, necesidad de dependencia, sentimientos de culpabilidad, inseguridad, pensamientos pesimistas, problemas para conciliar el sueño, haciendo que el paciente se sienta con un estado de ánimo bajo.

Por el tiempo, estado de ánimo deprimido, pérdida de interés, pérdida de peso, insomnio, sentimiento de culpabilidad, disminución de la capacidad para pensar e ideas suicidas podemos concluir que el diagnóstico del paciente sería un **Trastorno de depresión mayor moderado F32.1**

## **VIII. Pronóstico**

Reservado por el tiempo del problema, la edad, ocupación laboral, situación económica, apoyo familiar y las ganas de recuperarse del paciente.

## **IX. Recomendaciones**

- Acudir a otros servicios, interconsulta a psiquiatría y medicina por el problema con la tiroides.
- Se recomienda asistir a psicoterapia individual y familiar.
- Identificar los recursos personales del paciente, resaltando sus conductas positivas, y reforzarlas con elogios.
- Identificar los pensamientos negativos y sustituirlos por otros pensamientos de carácter realista y positivo.

- Trabajar en sus habilidades sociales donde se trabajará autoconciencia, manejo de emociones, tolerancia a la frustración y asertividad para defenderse de manera no violenta frente a las presiones y exigencias para mejorar la relación con su familia.
- Trabajar en su autoestima para que aprenda a aceptar sus defectos y potencializar sus habilidades. Identificar y eliminar los pensamientos autocríticos.
- Establecer objetivos, plantearse metas a corto y largo plazo que le permitan disfrutar.
- Practicar actividades físicas, mentales, ejercicios de relajación que permitan mantenerse activo.
- Mantener un buen sentido del humor, evitar ver noticias.

---

Mishell Wendy Ramos Ataucuri  
Bachiller de psicología

## PLAN PSICOTERAPÉUTICO

### I. Datos de Filiación

Nombres y Apellidos : M. L. R. F.  
Edad : 55años  
Fecha de nacimiento : 29/10/1962  
Grado de instrucción : Secundaria  
Procedencia : Arequipa  
Ocupación : Comerciante  
Sexo : Masculino  
Religión : católica  
Informante : Paciente  
Lugar de Evaluación : Centro de Salud “Generalísimo San Martín”  
Fecha de Entrevista : mayo, junio y julio del 2017  
Examinadora : Mishell Wendy Ramos Ataucuri

### II. Diagnostico

Por el tiempo, estado de ánimo deprimido, pérdida de interés, pérdida de peso, insomnio, sentimiento de culpabilidad, disminución de la capacidad para pensar e ideas suicidas el diagnóstico del paciente sería un **Trastorno de depresión mayor moderado F32.1**

### III. Objetivo general:

Generar que el paciente disminuya la conducta depresiva cambiando sus pensamientos para mejorar el desenvolvimiento familiar y laboral.

### IV. Objetivos específicos:

- Motivar al paciente para recibir terapia individual y familiar, para disminuir su conducta depresiva y ansiosa.

- Identificar los recursos personales del paciente, resaltando sus conductas positivas, y reforzarlas con elogios.
- Identificar los pensamientos negativos y sustituirlos por otros pensamientos de carácter realista y positivo.
- Trabajar habilidades sociales donde se trabajará autoconciencia, manejo de emociones, tolerancia a la frustración y asertividad
- Trabajar en su autoestima para que aprenda a aceptar sus defectos y potencializar sus habilidades. Identificar y eliminar los pensamientos autocríticos.
- Recomendar practicar actividades físicas, mentales, ejercicios de relajación que permitan mantenerse activo.

#### **V. Técnicas terapéuticas:**

El plan psicoterapéutico se llevará a cabo en 4 sesiones individuales y 2 familiares, se trabajará con:

- Relajación
- Activación conductual.
- Terapia de restructuración cognitiva para eliminar pensamientos, conductas negativas y de riesgo.
- Visualización para desarrollar la autoestima
- Habilidades sociales: autoconciencia, regulación emocional y tolerancia a la frustración.

## **VI. Desarrollo de las sesiones**

### **SESIÓN N°1**

#### **1. OBJETIVO**

Establecer la estructura y el propósito de las sesiones posteriores.

#### **2. DESCRIPCION DE LA SESION**

Se entablará una conversación con el paciente, para explicarle:

Se explica que tanto la primera y última sesión tendrán una duración mayor a lo habitual, se establece el horario semanal de las sesiones, que será de 45 minutos por sesión una vez a la semana, respetando el horario de la cita, a través de la puntualidad, se hace hincapié en la ética profesional de la confidencialidad de la información brindada por el paciente.

#### **3. TIEMPO**

25 minutos

### **SESIÓN N°2**

#### **1. OBJETIVO**

Relajación progresiva de los músculos del cuerpo.

#### **2. DESCRIPCION DE LA SESION**

En un inicio, se comenzó practicando la respiración abdominal, enseñando a la paciente a respirar de un modo diafragmático, lo desarrolla con mayor facilidad y confianza.

Luego se le pide a la paciente que respire lentamente y uniformemente y pensar solo en el contraste entre la tensión y la relajación.

Cada tensión debe durar unos 10 segundos; cada relajación otros 10 o 15 segundos.

Hacer la secuencia entera una vez al día hasta sentir que se es capaz de controlar las tensiones de los músculos.

Manos. Apretar los puños, se tensan y destensan. Los dedos se extienden y se relajan después.

Bíceps y tríceps. Los bíceps se tensan (al tensar los bíceps nos aseguramos que no tensamos las manos para ello agitamos las manos antes después relajamos dejándolos reposar en los apoyabrazos. Los tríceps se tensan doblando los brazos en la dirección contraria a la habitual, después se relajan.

Hombros. Tirar de ellos hacia atrás (ser cuidadoso con esto) y relajarlos.

Cuello (lateral). Con los hombros rectos y relajados, doblar la cabeza lentamente a la derecha hasta donde se pueda, después relajar. Hacer lo mismo a la izquierda.

Cuello (hacia adelante). Llevar el mentón hacia el pecho, después relajarlo. (Llevar la cabeza hacia atrás no está recomendado).

Boca (extender y retraer). Con la boca abierta, extender la lengua tanto como se pueda y relajar dejándola reposar en la parte de abajo de la boca. Llevar la lengua hasta tan atrás como se pueda en la garganta y relajar.

Boca (apertura). Abre la boca cuanto sea posible; cuidado en este punto para no bloquear la mandíbula y relajar.

Lengua (paladar y base). Apretar la lengua contra el paladar y después relajar.

Apretarla contra la base de la boca y relajar.

Ojos. Abrirlos tanto como sea posible y relajar.

Respiración. Respira tan profundamente como sea posible; y entonces toma un poquito más; espira y respira normalmente durante 15 segundos. Después espira

echando todo el aire que sea posible; entonces espira un poco más; respira y espira normalmente durante 15 segundos.

Espalda. Con los hombros apoyados en el respaldo de la silla, tirar tu cuerpo hacia adelante de manera que la espalda quede arqueada; relajar. Ser cuidadoso con esto.

Glúteos. Tensa y eleva la pelvis fuera de la silla; relajar. Aprieta las nalgas contra la silla; relajar.

### **3. TIEMPO**

45 minutos

## **SESIÓN N°3**

### **1. OBJETIVO**

Identificar, analizar, y modificar los pensamientos para disminuir pensamientos, conductas negativas y de riesgo

### **2. DESCRIPCION DE LA SESION**

Se entablará una conversación con el paciente, para explicarle:

Lo que piensa una persona incide de forma directa en su estado emocional y en su conducta.

Para poder hacer frente al estrés y controlar su incidencia es importante controlar lo que se piensa delante de situaciones conflictivas.

Luego:

En esta sección trabajaremos unos ejercicios que facilita el control de pensamientos que pueden interferir negativamente día a día y buscaremos alternativas adecuadas.

Para lo cual debes seguir las siguientes ordenes:

- Lo primero que haremos es identificar los Pensamientos Inadecuados



Para identificar los esquemas cognitivos puede resultar útil conocer los tipos de pensamientos más habituales.

Los pensamientos se pueden clasificar en:

1.      Pensamientos adaptativos: Son objetivos, realistas, facilitan la consecución de los propósitos y originan emociones adecuadas a la situación.
  2.      Pensamientos neutros: No interfieren ni inciden en las emociones ni en el comportamiento ante una situación.
  3.      Pensamientos no adaptativos: Distorsionan la realidad o la reflejan parcialmente, dificultan la consecución de los objetivos y tienden a originar emociones no adecuadas a la situación.
- Entender las consecuencias de los pensamientos no adaptativos:
  - Extraer conclusiones generales a partir de un pequeño detalle, un hecho aislado o un único incidente.
  - Interpretar cualquier hecho o situación de manera extremista o sin término medio.
  - Juzgar cualquier situación a partir de valores dogmáticos (prejuicios).
  - Culpabilizarse a uno mismo de los errores ajenos o culpar a los otros o a las circunstancias de los errores propios.
  - Intentar probar continuamente que nuestro punto de vista es el único correcto.
  - Exagerar las consecuencias de algún acontecimiento desafortunado.
  - Minimizar o infravalorar las propias capacidades.

### **3. TIEMPO**

45 minutos

## **SESIÓN N°4**

### **1. OBJETIVO**

Mejorar su autoestima, restaurando salud en mente y cuerpo generando confianza y seguridad en sí mismo, sintiéndose valorado de verdad y relacionarse mejor con los demás.

### **2. DESCRIPCION DE LA SESION**

Se explicará:

Es sorprendente el poder de la mente. especialmente el de tu Subconsciente.

El subconsciente no tiene la capacidad de razonar por si mismo, sólo acepta las ordenes que recibe de la mente consciente. Cuando tus patrones de pensamiento son destructivos, el subconsciente recibe órdenes como: Siempre me equivoco". "No valgo nada "Nadie me quiere", "No sirvo para mi trabajo "No puedo hacer amigos", etc. Todo por causa de tus pensamientos diarios.

Al final, llega el momento en que reaccionas inconscientemente con tristeza, enojo y depresión ante esas situaciones. Incluso cuando no tengas pensamientos negativos, tu mente ya quedó programada para reaccionar de esa manera.

Pero... ¿Qué pasaría si cambiamos esa programación mental?

Empezarías a crear una imagen positiva de ti mismo. Como alguien valioso y capaz.

Todos tenemos una imagen de nosotros mismos en nuestra mente subconsciente. Esa imagen se refleja en nuestro comportamiento y personalidad. Cuando realmente crees dentro de tí que eres seguro, atractivo, valioso y capaz de lograr todo lo que te propongas, esa imagen se vuelve realidad.

Los siguientes pasos nos van ayudar a visualizar los cambios

positivos que deseamos que nos sucedan:

1. Busca un lugar cómodo y tranquilo
2. Pon en silencio todos tus pensamientos. Enfoca tu atención únicamente en tu respiración 2 o 3 minutos. Respira tranquilo y profundamente, reteniendo el aire por 3 o 4 segundos
3. Empieza a repetir 5 veces suavemente las siguientes frases: “Cada día mi espíritu y mente se llena de paz, armonía y amor” "Disfruta y valora el momento presente, así como todas las bendiciones que tengo a mi alrededor”  
"Me siento cada vez mejor, más valioso, lleno de vitalidad y feliz de ser amado por mi familia”  
"Tengo seguridad y confianza. y me siento capaz de lograr todo lo que me proponga”
4. Visualiza una escena de FELICIDAD en la que te valoras, te aceptas, y actúas con seguridad y confianza. Trata de que sea una situación cotidiana pero esta vez desde un aspecto positivo, porque posea una autoestima sana.
5. Evoca fuertes emociones positivas, Sigue mirando la escena imaginando cada detalle, sonido, olor, sabor y sensación. Siente la felicidad y alegría tal como si lo estuvieras viviendo de verdad.
6. Empieza a despertar lentamente tu mente consciente. Siente la confianza de que la imagen que has visualizado, se hará realidad repitiendo estos pasos a diario.

Terminada la dinámica se procede a :

¿Cómo te has sentido?

¿Te agrado recordar?

¿Quiénes estaban en tu recuerdo?

¿Fue importante para ti vivir ese momento?

SI TU NO HUBIERAS ESTADO AHÍ EN ESE MOMENTO, QUIZAS ESE EVENTO FELIZ NO HUBIERA SUCEDIDO.

### **3. TIEMPO**

45 minutos

## **SESIÓN N°5**

### **1. OBJETIVO**

Manejo de adecuado de una comunicación asertiva y adecuada autoestima

### **2. DESCRIPCION DE LA SESION**

En su quita sesión, esta se realizara en familia, se pide a los integrantes del grupo que mencionen una cualidad y un atributo físico del compañero de a lado, resaltamos la importancia de la comunicación verbal y no verbal, manejo de las críticas, recibir y aceptar halagos; en definitiva, favorecer una conducta asertiva, que favorezcan el contexto de negatividad en el que se ve inmerso el paciente

### **3. TIEMPO**

45 minutos

## **SESIÓN N°6**

### **1. OBJETIVO**

Fomentar las actividades sociales y el ejercicio físico son actividades del todo recomendables como fuente de activación de la conducta, al tiempo que son elementos distractores, que permiten a la persona desviar su foco de atención problemático.

## **2. DESCRIPCION DE LA SESION**

Se realiza una relación juntamente con la paciente de las actividades a realizar:

- Salir a correr (aeróbicos)
- Salir de paseo con algun amigo.
- Mejorar los hábitos alimenticios y el sueño.

## **3. TIEMPO**

45 minutos

## **VII. Tiempo de ejecución:**

La psicoterápica tendrá una duración de seis sesiones de 45 minutos cada una aproximadamente para llevar a cabo el desarrollo de las mismas.

## **VIII. Avances Terapéuticos:**

- Está trabajando su autoestima, sintiéndose ahora mejor
- Ha disminuido su ansiedad, mostrando cambios en su manera de afrontar situaciones difíciles
- El paciente identifica, analiza, aunque le cuesta modificar los pensamientos erróneos que tiene.
- Se observó al paciente más tolerante, entiende que las reacciones de su pareja.
- Se encuentra motivado para retomar la práctica de futbol con sus amigos del barrio.

---

Mishell Wendy Ramos Ataucuri  
Bachiller de psicología

# ANEXOS

**INVENTARIO MULTIFÁSICO DE PERSONALIDAD (MMPI)**  
**MINI MULT**  
 (Hoja de Respuesta)

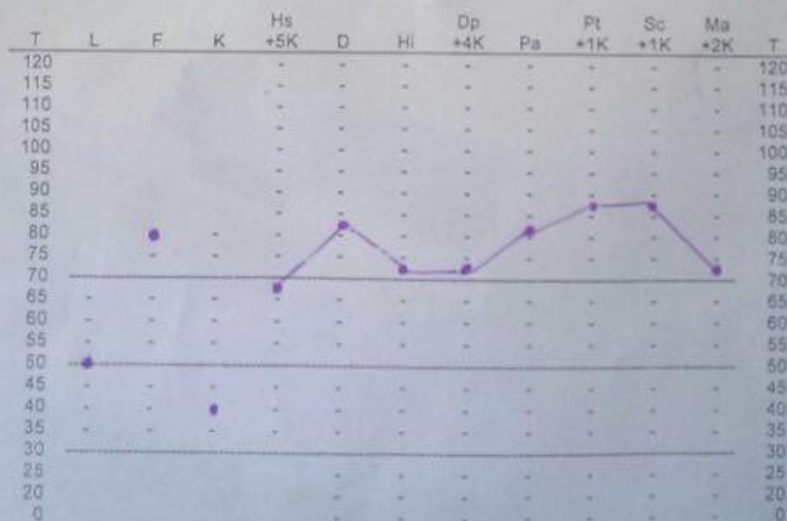
Nombres y apellidos:			Edad:		
Estado Civil:			Grado de Instrucción:		
Ocupación:			Fecha de examen:		

1. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>	13. <input checked="" type="radio"/> F	25. <input checked="" type="radio"/> F	37. <input checked="" type="radio"/> F	49. <input checked="" type="radio"/> F	61. <input checked="" type="radio"/> F
2. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>	14. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>	26. <input checked="" type="radio"/> F	38. <input checked="" type="radio"/> F	50. <input checked="" type="radio"/> F	62. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>
3. <input checked="" type="radio"/> F	15. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>	27. <input checked="" type="radio"/> F	39. <input checked="" type="radio"/> F	51. <input checked="" type="radio"/> F	63. <input checked="" type="radio"/> F
4. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>	16. <input checked="" type="radio"/> F	28. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>	40. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>	52. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>	64. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>
5. <input checked="" type="radio"/> F	17. <input checked="" type="radio"/> F	29. <input checked="" type="radio"/> F	41. <input checked="" type="radio"/> F	53. <input checked="" type="radio"/> F	65. <input checked="" type="radio"/> F
6. <input checked="" type="radio"/> F	18. <input checked="" type="radio"/> F	30. <input checked="" type="radio"/> F	42. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>	54. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>	66. <input checked="" type="radio"/> F
7. <input checked="" type="radio"/> F	19. <input checked="" type="radio"/> F	31. <input checked="" type="radio"/> F	43. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>	55. <input checked="" type="radio"/> F	67. <input checked="" type="radio"/> F
8. <input checked="" type="radio"/> F	20. <input checked="" type="radio"/> F	32. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>	44. <input checked="" type="radio"/> F	56. <input checked="" type="radio"/> F	68. <input checked="" type="radio"/> F
9. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>	21. <input checked="" type="radio"/> F	33. <input checked="" type="radio"/> F	45. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>	57. <input checked="" type="radio"/> F	69. <input checked="" type="radio"/> F
10. <input checked="" type="radio"/> F	22. <input checked="" type="radio"/> F	34. <input checked="" type="radio"/> F	46. <input checked="" type="radio"/> F	58. <input checked="" type="radio"/> F	70. <input checked="" type="radio"/> F
11. <input checked="" type="radio"/> F	23. <input checked="" type="radio"/> F	35. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>	47. <input checked="" type="radio"/> F	59. <input checked="" type="radio"/> F	71. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>
12. V <input type="radio"/> F <input checked="" type="radio"/>	24. <input checked="" type="radio"/> F	36. <input checked="" type="radio"/> F	48. <input checked="" type="radio"/> F	60. <input checked="" type="radio"/> F	

	L	F	K	Hs +5K	D	Hi	Dp +4K	Pa	Pt +1K	Sc +1K	Ma +2K
Puntaje Directo	0	7	2	6	11	12	10	8	15	13	10
Puntaje Equivalente	2	18	7	14	33	29	26	19	34	37	26
Añadir K				4			3		7	7	1
Puntaje Directo Corregido	2	18	7	18	33	29	29	19	41	44	26
Puntaje T	50	80	70	67	89	73	74	62	87	86	73

DIAGNÓSTICO: .....







# TONI-2

## Test of Nonverbal Intelligence

### FORMA A HOJA DE RESPUESTAS Y FORMA DE REGISTRO

#### Sección II. Perfil de los resultados de la Prueba

TONI-2 COCIENTE	RESULTADOS DE OTRAS MEDIDAS
150	
145	
140	
135	
130	
125	
120	
115	
110	
105	
100	
95	
90	
85	
80	
75	
70	
65	
60	
55	
50	
45	
40	

PD= 20

TONI-2 Cociente

23

Rango del percentil

CI= 89

SEm

#### Sección III. Datos de Pruebas adicionales

Nombre	Fecha de aplicación	Cociente equiv.
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

#### Sección I. Datos de Identificación

Nombre del examinado: Mario L.R.F.

Nombre del padre o tutor del examinado: \_\_\_\_\_

Colegio: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

Nombre del Examinador: Mitchell Ramos

Título del Examinador: \_\_\_\_\_

Año Mes

Fecha de Evaluación: 2017 06

Fecha de Nacimiento: 1963 10

Edad Actual: 55 -

#### Sección IV. Condiciones de Evaluación

¿Quién refirió al sujeto? \_\_\_\_\_

¿Cuál fue el motivo de referencia? \_\_\_\_\_

¿Con quién se discutió la referencia del examinado? \_\_\_\_\_

Por favor describa las condiciones de evaluación para el TONI - 2 completando o revisando las categorías expuestas abajo.

Administración Grupal (G) o Individual (I) \_\_\_\_\_

Variables de Utilización:  
Interferente (I) o No interferente (N) \_\_\_\_\_

Nivel de ruido \_\_\_\_\_

Interrupciones, distracciones \_\_\_\_\_

Luz, temperatura \_\_\_\_\_

Privacidad \_\_\_\_\_

Otros \_\_\_\_\_

Variables de Evaluación:  
Interferente (I) o No interferente (N) \_\_\_\_\_

Comprensión del contenido de la prueba \_\_\_\_\_

Comprensión del formato de la prueba \_\_\_\_\_

Nivel de Energía \_\_\_\_\_

Actitud frente a la prueba \_\_\_\_\_

Salud \_\_\_\_\_

Reporte \_\_\_\_\_

Otros \_\_\_\_\_

Section VII. Responses to the TONI-2 Form A

1. > 1 2 3 4 5	28. 1 2 3 4 5
2. 1 2 3 4 5	29. 1 2 3 4 5
3. 1 2 3 4 5	30. 1 2 3 4 5
4. 1 2 3 4 5	31. 1 2 3 4 5
5. 1 2 3 4 5	32. 1 2 3 4 5
6. 1 2 3 4 5	33. 1 2 3 4 5
7. 1 2 3 4 5	34. 1 2 3 4 5
8. 1 2 3 4 5	35. 1 2 3 4 5
9. 1 2 3 4 5	36. 1 2 3 4 5
10. 1 2 3 4 5	37. 1 2 3 4 5
11. 1 2 3 4 5	38. 1 2 3 4 5
12. 1 2 3 4 5	39. 1 2 3 4 5
13. 1 2 3 4 5	40. 1 2 3 4 5
14. 1 2 3 4 5	41. 1 2 3 4 5
15. 1 2 3 4 5	42. 1 2 3 4 5
16. 1 2 3 4 5	43. 1 2 3 4 5
17. 1 2 3 4 5	44. 1 2 3 4 5
18. 1 2 3 4 5	45. 1 2 3 4 5
19. 1 2 3 4 5	46. 1 2 3 4 5
20. 1 2 3 4 5	47. 1 2 3 4 5
21. 1 2 3 4 5	48. 1 2 3 4 5
22. 1 2 3 4 5	49. 1 2 3 4 5
23. 1 2 3 4 5	50. 1 2 3 4 5
24. 1 2 3 4 5	51. 1 2 3 4 5
25. 1 2 3 4 5	52. 1 2 3 4 5
26. 1 2 3 4 5	53. 1 2 3 4 5
27. 1 2 3 4 5	54. 1 2 3 4 5
28. 1 2 3 4 5	55. 1 2 3 4 5

# IDARE

SXE

Inventario de Autoevaluación  
por

C. D. Spielberger, A. Martínez-Urrutia, F. González-Reigosa, L. Natalicio y R. Díaz-Guerrero

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo numerado que indique cómo se siente *ahora mismo*, o sea, en este momento. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos *ahora*.

	NO EN LO ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado(a) . . . . .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
2. Me siento seguro(a) . . . . .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
3. Estoy tenso(a) . . . . .	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Estoy contrariado(a) . . . . .	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Estoy a gusto . . . . .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
6. Me siento alterado(a) . . . . .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
7. Estoy preocupado(a) actualmente por algún posible contratiempo . . . . .	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Me siento descansado(a) . . . . .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Me siento ansioso(a) . . . . .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
10. Me siento cómodo(a) . . . . .	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Me siento con confianza en mí mismo(a) . . . . .	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Me siento nervioso(a) . . . . .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
13. Me siento agitado(a) . . . . .	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Me siento "a punto de explotar" . . . . .	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Me siento reposado(a) . . . . .	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Me siento satisfecho(a) . . . . .	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Estoy preocupado(a) . . . . .	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Me siento muy agitado(a) y aturdido(a) . . . . .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
19. Me siento alegre . . . . .	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Me siento bien . . . . .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

# IDARE

## Inventario de Autoevaluación

5X

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo numerado que indique cómo se siente generalmente. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente generalmente.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SÍEMPRE
21. Me siento bien	1	2	3	4
22. Me canso rápidamente	1	2	3	4
23. Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	1	2	3	4
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	1	2	3	4
26. Me siento descansado(a)	1	2	3	4
27. Soy una persona "tranquila, serena y sossegada"	1	2	3	4
28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	1	2	3	4
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
30. Soy feliz	1	2	3	4
31. Torno las cosas muy a pecho	1	2	3	4
32. Me falta confianza en mí mismo(a)	1	2	3	4
33. Me siento seguro(a)	1	2	3	4
34. Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades	1	2	3	4
35. Me siento melancólico(a)	1	2	3	4
36. Me siento satisfecho(a)	1	2	3	4
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	1	2	3	4
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
39. Soy una persona estable	1	2	3	4
40. Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso(a) y alterado(a)	1	2	3	4