



"Evaluación del nivel en la salud mental de los estudiantes de Facultad de Ciencias Jurídicas, durante el Ciclo 01-2024 en la Universidad Gerardo Barrios, Centro Regional de Usulután."

Juan Carlos Mejía Morales.

Xiomara Lisseth Machado De La Paz.

Salvador Ernesto Andrade Peña.

Facultad de Ciencias y Tecnologías, Universidad Gerardo Barrios.

Métodos Y Técnicas De Investigación.

Ing. Edwin Steed Palomo Villalobos.

Domingo 2 de junio de 2024

## ÍNDICE

RESUMEN .....	1
FILOSOFIA INSTITUCIONAL.....	1
AGRADECIMIENTOS .....	2
INTRODUCCION .....	3
CAPITULO I – PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	5
1.1 JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION .....	6
1.2 OBJETIVO DE LA INVESTIGACION .....	8
OBJETIVO GENERAL .....	8
OBJETIVOS ESPECIFICOS .....	9
1.3 ALCANCES Y LIMITACIONES.....	9
ALCANCES.....	9
LIMITACIONES .....	10
CAPITULO II – MARCO TEORICO .....	11
2.1 ANTECEDENTES HISTORICOS .....	11
2.2 BASES CONCEPTUALES .....	18
2.3 CUADRO DE OPERABILIDAD .....	20
2.4 HIPOTESIS .....	22
CAPITULO III - METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	24
3.1 TIPO DE ESTUDIO.....	24
3.2 METODOS.....	25
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	28
3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS .....	30
3.5 ETAPAS DE LA INVESTIGACIÓN .....	40
3.6 PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	42
CAPÍTULO IV: HALLAZGOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	45
4.1 PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	45
4.1.1 ANALISIS DE DATOS CUANTITATIVOS.....	45
4.2 PRUEBA DE HIPOTESIS.....	49

4.3 ANALISIS DE DATOS CUALITATIVOS.....	53
4.4 FACTORES DE ESTRÉS IDENTIFICADOS EN LA ENCUESTA .....	64
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	67
5.1 CONCLUSION .....	67
5.2 RECOMENDACIONES.....	68
5.3 RESUMENES DE RECURSOS DE LA UNIDAD .....	69
ANEXOS .....	77
EVIDENCIA:.....	77
GLOSARIO: .....	78
CUESTIONARIO .....	86
PRESUPUESTO:.....	95
CRONOGRAMA.....	96
REFERENCIAS.....	96

## **RESUMEN**

Sumergirse en el fascinante mundo de la salud mental estudiantil es como abrir un libro lleno de intrigantes capítulos que revelan los secretos de la mente en el contexto universitario. En el primer capítulo, nos adentramos en un emocionante viaje de descubrimiento, donde exploraremos las complejidades del estrés, la ansiedad y la depresión entre los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas. Desde la carga académica hasta el apoyo social, cada página nos llevará más cerca de comprender cómo estos factores influyen en el bienestar emocional y el rendimiento académico.

Pero eso no es todo, porque en el segundo capítulo, retrocedemos en el tiempo para explorar los antecedentes históricos que han moldeado nuestra comprensión de la salud mental estudiantil. Desde los primeros estudios pioneros hasta los avances actuales en neurociencia cognitiva, cada hito nos sumerge más en la intrincada red de conocimientos que sustenta nuestra investigación.

A medida que avanzamos, nos encontramos con relatos apasionantes de estudiantes peruanos y venezolanos, así como de aquellos en la Universidad de Concepción en Chile, cuyas experiencias nos guían a través de los desafíos y triunfos de la vida universitaria. Estas historias humanas, entrelazadas con datos y teorías, nos invitan a reflexionar sobre la importancia de abordar la salud mental en el campus de manera integral y compasiva.

Con un lenguaje vibrante y perspicaz, cada sección del capítulo resuena con la promesa de descubrimientos emocionantes y conclusiones reveladoras. Desde la identificación de factores de riesgo hasta la propuesta de intervenciones innovadoras, cada palabra nos lleva más cerca de desentrañar los misterios de la salud mental estudiantil.

## **FILOSOFIA INSTITUCIONAL**

El proyecto de investigación sobre la evaluación del nivel de salud mental de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas durante el Ciclo 01-2024 en la Universidad Gerardo Barrios, centro regional Usulután, se integra directamente con la misión, visión y

valores institucionales de la universidad. La misión de la universidad, el compromiso con la excelencia académica y el bienestar integral de los estudiantes se refleja en este proyecto al abordar un aspecto crucial del bienestar estudiantil: la salud mental. La visión de la universidad, se enfocarse en el desarrollo de una comunidad estudiantil saludable y comprometida, se ve respaldada por la investigación de este proyecto al identificar y abordar posibles áreas de mejora en el apoyo a la salud mental. Además, los valores institucionales de la universidad, como el respeto, la equidad y el servicio a la comunidad, se ven fortalecidos al poner en primer plano la importancia del bienestar de los estudiantes. En este sentido, el proyecto de investigación contribuye directamente al elemento de la filosofía institucional relacionado con el compromiso con el bienestar integral de los estudiantes y el servicio a la comunidad universitaria.

## **AGRADECIMIENTOS**

Estimados

LIC. Eder Evelio Quintanilla (Vicedecano de la Facultad)

DR. Oscar Ernesto Andrade Montoya (Docente)

LIC. Simeón Arístides Centeno Batres (Docente)

LIC. Karla Marina Moreno Penado (Docente)

MGC. ING. Steed Palomo (Asesor)

Me dirijo a ustedes con el propósito de expresar mi más sincero agradecimiento por su invaluable colaboración en la realización de la investigación titulada "Evaluación del nivel en la salud mental de los estudiantes de Facultad de Ciencias Jurídicas, durante el Ciclo 01-2024 en la Universidad Gerardo Barrios, Centro Regional de Usulután".

Vuestra participación ha sido fundamental para el éxito de este proyecto, permitiéndonos recopilar datos significativos y obtener una comprensión más profunda del estado de la salud mental de los estudiantes en nuestra institución. Sin su apoyo y compromiso, habría sido imposible llevar a cabo este estudio de manera tan exhaustiva y precisa.

Vuestra generosidad al dedicar vuestro tiempo y recursos para facilitar la realización de las encuestas y entrevistas es verdaderamente apreciada. Vuestra disposición para compartir vuestras experiencias y conocimientos ha enriquecido enormemente nuestro trabajo y ha contribuido a fortalecer la calidad de los resultados obtenidos.

En nombre de todo el equipo de investigación, deseo expresar nuestro más profundo agradecimiento por vuestra colaboración y compromiso. Vuestra contribución no solo ha enriquecido este proyecto, sino que también tendrá un impacto positivo en el bienestar y la salud mental de nuestros estudiantes.

Esperamos que esta investigación pueda servir como una herramienta útil para identificar áreas de mejora y desarrollar estrategias efectivas para promover la salud mental en nuestra comunidad universitaria.

Una vez más, muchas gracias por vuestra invaluable contribución y apoyo.

Atentamente,

Grupo Número 7 de Investigación de la materia Métodos y Técnicas de investigación.

## **INTRODUCCION**

La salud mental de los estudiantes universitarios es un tema de creciente interés y preocupación en la sociedad contemporánea, especialmente en contextos académicos exigentes como el de la Facultad de Ciencias Jurídicas. En este contexto, la Universidad Gerardo Barrios (UGB), centro regional de Usulután, asume un rol crucial en el bienestar integral de sus estudiantes, reconociendo que el éxito académico y profesional está intrínsecamente ligado al estado de salud mental de la comunidad estudiantil.

El presente estudio tiene como objetivo principal evaluar el nivel de salud mental entre los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas durante el ciclo 1 del año 2024 en la UGB centro regional de Usulután. Esta evaluación se torna especialmente relevante dada la naturaleza de los programas de estudio en derecho, que suelen ser exigentes y demandantes, lo que puede generar altos niveles de estrés y ansiedad entre los estudiantes.

La salud mental es un componente integral del bienestar humano, que abarca aspectos emocionales, psicológicos y sociales. Su importancia en el contexto académico radica en su impacto directo en el rendimiento académico, la calidad de vida y el desarrollo personal y profesional de los individuos. Es crucial comprender cómo los estudiantes de derecho en la UGB centro regional de Usulután están experimentando su salud mental para poder identificar posibles áreas de intervención y mejorar los servicios de apoyo disponibles.

Este estudio se basa en la premisa de que la salud mental de los estudiantes universitarios no solo es responsabilidad individual, sino también institucional y comunitaria. Por lo tanto, se busca generar conocimiento que permita a la universidad y a otros actores relevantes

implementar políticas, programas y recursos que promuevan la salud mental y el bienestar de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas.

El enfoque de esta evaluación implica utilizar metodologías mixtas que combinen tanto técnicas cuantitativas como cualitativas, permitiendo obtener una comprensión holística y contextualizada de la salud mental de los estudiantes. Se emplearán cuestionarios estandarizados para evaluar dimensiones específicas de la salud mental, así como entrevistas en profundidad para captar experiencias individuales y percepciones sobre los factores que influyen en el bienestar psicológico.

## **CAPITULO I – PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La evaluación del nivel de salud mental de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas de la Universidad Gerardo Barrios, centro regional de Usulután, es una iniciativa crucial para comprender y abordar los desafíos psicológicos que enfrentan los estudiantes universitarios. Este estudio no solo busca identificar la prevalencia de problemas de salud mental, como el estrés, la ansiedad y la depresión, sino también entender los factores que pueden influir en estos problemas, como la carga académica, la competencia académica, el apoyo social y la satisfacción con la vida universitaria.

La salud mental de los estudiantes universitarios es un tema de creciente preocupación en todo el mundo. La transición a la vida universitaria puede ser un momento emocionante pero también estresante para muchos estudiantes. La presión académica, las expectativas sociales y la adaptación a un nuevo entorno pueden contribuir a problemas de salud mental. Por lo tanto, comprender estos desafíos y desarrollar estrategias para abordarlos es fundamental para promover el bienestar de los estudiantes y mejorar su experiencia universitaria.

El estudio se llevará a cabo durante el ciclo académico 01-2024 en la Facultad de Ciencias Jurídicas de la Universidad Gerardo Barrios. Esta facultad ha sido seleccionada específicamente debido a su relevancia en el contexto local y su importancia para la formación de profesionales en el campo del derecho. El centro regional de Usulután proporciona un entorno diverso y representativo para llevar a cabo esta investigación.

El período de investigación abarcará aproximadamente de seis a ocho semanas, durante las cuales se recopilarán datos sobre el estado de salud mental de los estudiantes. Se utilizarán métodos mixtos, que pueden incluir encuestas, entrevistas y análisis de datos secundarios, para recopilar información completa y detallada. Es fundamental garantizar la confidencialidad y el anonimato de los participantes para fomentar la honestidad y la sinceridad en sus respuestas.

El enfoque del estudio estará en entender tanto la prevalencia de los problemas de salud mental como los factores que pueden contribuir a ellos. La carga académica y la competencia son aspectos importantes a considerar, ya que los estudiantes pueden experimentar estrés y ansiedad debido a la presión de las asignaturas y las evaluaciones. Además, el apoyo social



y la satisfacción con la vida universitaria pueden desempeñar un papel crucial en el bienestar emocional de los estudiantes.

Se espera que el estudio arroje luz sobre las tendencias en la salud mental de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas y proporcione información valiosa sobre los factores que influyen en ella. Esta información será fundamental para desarrollar intervenciones y políticas efectivas para promover el bienestar estudiantil y prevenir problemas de salud mental.

Para comprender mejor los resultados del estudio, se utilizarán marcos teóricos relevantes, como el modelo de estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman, la teoría del ajuste social de Cohen y Wills, y la teoría del apoyo social de House, entre otros. Estos marcos teóricos proporcionarán un marco conceptual sólido para analizar los datos recopilados y generar conclusiones significativas.

El objetivo final del estudio es generar información práctica y accionable que pueda utilizarse para mejorar la salud mental de los estudiantes universitarios. Esto puede incluir recomendaciones para programas de apoyo estudiantil, servicios de asesoramiento y orientación, y políticas institucionales que promuevan un entorno universitario saludable y favorable para el bienestar emocional.

Es importante destacar que la salud mental es un tema complejo y multifacético que puede influir en todos los aspectos de la vida de un estudiante. Por lo tanto, abordar los problemas de salud mental en el contexto universitario requiere un enfoque integral y colaborativo que involucre a estudiantes, profesores, personal administrativo y profesionales de la salud mental.

## **1.1 JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION**

La investigación sobre la salud mental de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas en la Universidad Gerardo Barrios, centro regional de Usulután, es de vital importancia por varias razones fundamentales. En primer lugar, la naturaleza académica exigente de los programas jurídicos impone una carga significativa en términos de trabajo, responsabilidades y presión para los estudiantes. Comprender cómo estos factores afectan la

salud mental es esencial para diseñar intervenciones y políticas de apoyo adecuadas. En segundo lugar, la salud mental de los estudiantes no solo influye en su bienestar personal, sino también en su rendimiento académico. La investigación en este ámbito puede arrojar luz sobre los posibles obstáculos emocionales que podrían afectar negativamente la capacidad de los estudiantes para concentrarse, aprender y tener un desempeño óptimo en sus estudios jurídicos. Identificar estos desafíos permitirá a la institución implementar medidas específicas que fomenten un entorno educativo más saludable. Además, al destacar y abordar los factores de estrés específicos dentro de la Facultad de Ciencias Jurídicas, se pueden establecer estrategias de apoyo personalizadas. Esto podría incluir programas de asesoramiento, talleres de manejo del estrés, recursos académicos adicionales y otras iniciativas que ayuden a los estudiantes a enfrentar los desafíos emocionales de manera efectiva. La investigación también puede contribuir al cambio cultural dentro de la institución al reconocer la importancia de la salud mental y promover la conversación abierta sobre este tema. Al hacerlo, se crea un ambiente más comprensivo y solidario que reduce el estigma asociado con los problemas de salud mental y fomenta una comunidad universitaria más saludable y equitativa. Este estudio tiene como objetivo principal evaluar en profundidad el estado de la salud mental de los estudiantes matriculados en la Facultad de Ciencias Jurídicas durante el ciclo académico 01-2024 en la Universidad Gerardo Barrios, centro regional de Usulután. Para lograr este propósito, se emplearán métodos de investigación rigurosos, que incluyen la aplicación de instrumentos validados para evaluar diferentes dimensiones de la salud mental, como el nivel de estrés percibido, los niveles de ansiedad y depresión, así como el bienestar emocional general. La salud mental es un aspecto vital del bienestar general de los individuos, y su importancia se vuelve aún más relevante en el contexto universitario, donde los estudiantes enfrentan múltiples demandas académicas, sociales y personales. La facultad de ciencias jurídicas, en particular, puede ser un entorno particularmente exigente, con cargas de trabajo intensas, competencia académica y presión por el rendimiento. Esta investigación busca abordar la creciente preocupación sobre el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, identificar los factores que puedan estar contribuyendo a posibles problemas de salud mental y proporcionar datos empíricos que puedan servir como base para el diseño e implementación de programas de apoyo y estrategias de intervención efectivas. Este estudio beneficiará directamente a los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas

de la Universidad Gerardo Barrios, centro regional de Usulután, al proporcionar información valiosa sobre su salud mental y los factores que pueden influir en ella. Además, los resultados de la investigación serán de interés para los profesores, administradores universitarios y profesionales de la salud mental, quienes pueden utilizar esta información para diseñar intervenciones y programas de apoyo que mejoren el bienestar psicológico de los estudiantes. La relevancia de esta investigación radica en su capacidad para generar conocimiento empírico sobre la salud mental de los estudiantes universitarios en un contexto específico, como es el de la facultad de ciencias jurídicas. Al identificar los factores que pueden estar contribuyendo a la salud mental de los estudiantes, así como las áreas de mayor vulnerabilidad, este estudio proporcionará una base sólida para la implementación de intervenciones preventivas y de apoyo que puedan mejorar significativamente la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes. Por un lado, al examinar de manera detallada los factores que impactan en la salud mental de los estudiantes universitarios en el entorno específico de la facultad de ciencias jurídicas, este estudio permitirá una comprensión más profunda de las dinámicas y desafíos particulares que enfrentan estos estudiantes. Asimismo, al identificar áreas de mayor vulnerabilidad, se podrán desarrollar estrategias específicas para abordar estas problemáticas y promover un ambiente más saludable y propicio para el bienestar estudiantil. También al resaltar la importancia de la salud mental en el ámbito universitario, esta investigación puede contribuir a sensibilizar a la comunidad educativa y promover una cultura de cuidado y apoyo mutuo entre los miembros de la universidad. La concienciación sobre la importancia de la salud mental puede fomentar la creación de políticas y programas institucionales que prioricen el bienestar emocional de los estudiantes, así como la creación de espacios seguros donde puedan buscar ayuda y apoyo en caso de necesitarlo.

## **1.2 OBJETIVO DE LA INVESTIGACION**

### **OBJETIVO GENERAL**

Evaluar el nivel de salud mental de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas durante el Ciclo 01-2024 en la Universidad Gerardo Barrios, centro regional de Usulután,

con el fin de identificar posibles factores de estrés y proponer recomendaciones para mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- 1 Analizar los niveles de estrés académico y personal experimentados por los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas durante el Ciclo 01-2024.
- 2 Identificar los factores específicos relacionados con el entorno académico y social que puedan estar contribuyendo a la salud mental de los estudiantes.
- 3 Evaluar la percepción de los estudiantes sobre los recursos y apoyos disponibles para el manejo del estrés y la salud mental dentro de la institución.
- 4 Proponer recomendaciones basadas en los hallazgos para mejorar las políticas y programas de apoyo psicológico, promoviendo así un entorno universitario más saludable y propicio para el desarrollo integral de los estudiantes.

### **1.3 ALCANCES Y LIMITACIONES**

#### **ALCANCES**

- a. Exploración exhaustiva de factores de estrés: Nos proponemos examinar una amplia gama de factores que podrían influir en la salud mental de los estudiantes, como la carga académica, el ambiente universitario, las relaciones interpersonales, las expectativas sociales y familiares, entre otros.
- b. Análisis comparativo: Nos dedicaremos a comparar los niveles de salud mental entre diferentes grupos de estudiantes, como aquellos de diferentes años de estudio, género, edad, o aquellos que participan en diferentes actividades extracurriculares, con el objetivo de identificar posibles disparidades y áreas de enfoque.
- c. Identificación de recursos de apoyo: Nos esforzaremos por identificar y analizar los recursos de apoyo disponibles para los estudiantes dentro de la universidad, como servicios de asesoramiento, programas de bienestar estudiantil, actividades recreativas, entre otros, y evaluaremos su impacto en la salud mental de los estudiantes.
- d. Propuestas de intervención: Basándonos en nuestros hallazgos, buscaremos sugerir posibles intervenciones para mejorar la salud mental de los estudiantes, tales como la

implementación de programas de manejo del estrés, sesiones de sensibilización sobre salud mental, o políticas universitarias que promuevan un ambiente de bienestar estudiantil.

## **LIMITACIONES**

- a. Tamaño de la muestra: Reconocemos que, debido a limitaciones de tiempo y recursos, es posible que no podamos incluir una muestra tan grande como nos gustaría, lo que podría limitar la generalización de nuestros resultados a toda la población estudiantil.
- b. Sesgo de selección: Nos damos cuenta de que algunos estudiantes podrían no estar dispuestos a participar en nuestro estudio, lo que podría introducir un sesgo de selección en nuestros resultados si los estudiantes que deciden participar difieren sistemáticamente de aquellos que no lo hacen.
- c. Auto reporte y precisión de los datos: Entendemos que, dependiendo de la metodología utilizada, estaremos recopilando datos a través de auto reportes de los estudiantes, lo que podría verse afectado por la falta de precisión o la tendencia a dar respuestas socialmente deseables.
- d. Contexto temporal: Reconocemos que nuestra investigación se centrará específicamente en el ciclo 01-2024, lo que podría limitar nuestra capacidad de generalizar nuestros resultados a otros períodos de tiempo o contextos diferentes.

## **CAPITULO II – MARCO TEORICO**

### **2.1 ANTECEDENTES HISTORICOS**

Hasta hace pocos años, la salud mental de los estudiantes universitarios no era un tema ampliamente discutido en círculos docentes y académicos. La creencia generalizada era que el simple hecho de haber ingresado a la universidad después de aprobar exámenes rigurosos certificaba una salud mental normal en la mayoría de los estudiantes. Sin embargo, esta percepción ha cambiado drásticamente en las últimas décadas.

El ingreso a una institución de educación superior coincide con una fase crucial del ciclo vital humano: el final de la adolescencia y el comienzo de la adultez joven. Durante esta etapa, los estudiantes enfrentan una serie de desafíos y cambios psicofisiológicos que pueden afectar su bienestar emocional y mental.

Los estudios sobre la salud mental de los estudiantes tienen antecedentes que se remontan a diversas épocas y contextos históricos. A finales del siglo XIX y principios del XX, psicólogos y educadores como William James y John Dewey comenzaron a interesarse en el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes, explorando la relación entre la salud mental y el rendimiento académico.

En la década de 1920, surgió un movimiento en Estados Unidos conocido como "Salud Mental Escolar", que abogaba por la intervención temprana en las escuelas para abordar problemas emocionales y de comportamiento en los estudiantes. Este movimiento influyó en la investigación y práctica en el campo de la psicología educativa.

Durante la Segunda Guerra Mundial y la Guerra Fría, se llevaron a cabo estudios sobre el impacto del estrés y la ansiedad en los estudiantes, particularmente en relación con los exámenes y la presión académica. Estos estudios contribuyeron a una mayor comprensión de cómo el estrés puede afectar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes.

A lo largo del siglo XX, la psicología escolar se estableció como una disciplina dedicada al estudio de la salud mental de los estudiantes y su bienestar emocional en el entorno educativo. Se desarrollaron instrumentos de evaluación psicológica específicamente diseñados para

estudiantes, lo que permitió una mejor identificación y tratamiento de los problemas de salud mental en este grupo demográfico.

En las últimas décadas, ha habido un creciente interés en comprender la depresión, la ansiedad, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y otros trastornos mentales entre los estudiantes. Se han realizado numerosos estudios epidemiológicos para determinar la prevalencia y los factores de riesgo asociados con estos trastornos, lo que ha contribuido a una mayor conciencia sobre la importancia de la salud mental en el entorno educativo.

En particular, en las últimas décadas ha habido una mayor atención a la salud mental de los estudiantes universitarios, con estudios que exploran el estrés académico, la soledad, la ansiedad por el rendimiento, la adaptación a la vida universitaria y el acceso a los servicios de salud mental en el campus. Los avances en neurociencia cognitiva también han contribuido a la comprensión de cómo el cerebro de los estudiantes responde al estrés, la presión académica y otros factores que influyen en su salud mental.

## **DETERMINANTES DE LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA Y HUÁNUCO**

En el Perú, los jóvenes entre 15 y 29 años representan una parte significativa de la población, con un aproximado del 26.89%. En la ciudad capital, Lima, residen alrededor de 9,834,631 personas, mientras que en el departamento de Huánuco hay 860,548 habitantes. Según datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) del año 2015, los jóvenes conforman el 26.91% y el 25.85% de la población en Lima y Huánuco, respectivamente.

A pesar de que esta etapa de la vida suele asociarse con buena salud, se han observado problemas de salud mental entre los jóvenes peruanos. Una encuesta realizada por la Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU) en 2012 reveló la presencia de síntomas de ansiedad, depresión, riesgo de consumo de alcohol, trastornos alimenticios y psicosis en esta población. Entre los síntomas más comunes reportados se incluyen alteraciones del sueño,

nerviosismo, dolores de cabeza y espalda, así como sentimientos de tristeza y preocupación por el peso.

El Ministerio de Salud del Perú (MINSA) destacó en 2011 que la depresión es el trastorno más prevalente entre los jóvenes mayores de 18 años, especialmente en mujeres. Además, según datos de Gallagher en 2014, los problemas de salud mental como la depresión clínica, los trastornos de ansiedad y los problemas psiquiátricos han aumentado entre los jóvenes universitarios en los Estados Unidos en los últimos cinco años.

La situación de salud mental entre los jóvenes, tanto en el Perú como a nivel internacional, es motivo de preocupación. Los resultados de la encuesta realizada por la SENAJU sugieren la urgente necesidad de atención y apoyo en materia de salud mental para los jóvenes peruanos. Es esencial abordar las disparidades de género en la salud mental y establecer políticas y programas efectivos para promover la salud mental y garantizar el acceso a servicios de apoyo emocional.

En este sentido, es fundamental sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de la salud mental y reducir el estigma asociado a los trastornos mentales. Se deben desarrollar estrategias de prevención que aborden los factores de riesgo específicos para la salud mental de los jóvenes, como el estrés académico, los problemas familiares, el acoso y la presión social.

Además, se deben fortalecer los servicios de salud mental para garantizar que los jóvenes tengan acceso oportuno a evaluaciones, tratamientos y servicios de apoyo psicológico. Esto incluye la formación de profesionales de la salud mental, la creación de centros de atención comunitaria y la integración de la salud mental en los servicios de atención primaria.

Asimismo, es importante involucrar a los jóvenes en el diseño e implementación de políticas y programas relacionados con la salud mental, asegurando que sus necesidades y preocupaciones sean tenidas en cuenta. Esto puede incluir la promoción de entornos seguros y de apoyo en las escuelas y universidades, así como el fomento de la participación activa de los jóvenes en actividades recreativas y deportivas que promuevan el bienestar emocional.

En resumen, la salud mental de los jóvenes en el Perú es un tema que requiere una atención urgente y acciones concretas por parte de los responsables de políticas, los profesionales de



la salud y la sociedad en su conjunto. Al abordar los desafíos y las necesidades específicas de esta población, podemos trabajar hacia una sociedad más saludable y equitativa para todos.

## **RELACIONES ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO, APOYO SOCIAL, SALUD MENTAL Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS VENEZOLANOS**

El estrés es un tema ampliamente estudiado en la actualidad debido a su relación con diversas enfermedades, la capacidad de adaptación a situaciones difíciles y el rendimiento general. Entre los grupos afectados, los estudiantes son especialmente relevantes, ya que atraviesan períodos de estrés, como los exámenes, y son accesibles para la investigación en esta área. Varios estudios han destacado cómo las demandas académicas pueden agotar los recursos físicos y mentales de los estudiantes, lo que puede llevar al agotamiento, la falta de interés en el estudio y la autocrítica. Además, estas presiones pueden provocar una sensación de pérdida de control temporal sobre el entorno.

La universidad en sí misma se convierte en una fuente importante de estrés y ansiedad para los estudiantes, lo que puede afectar su bienestar físico y mental, así como su rendimiento académico. Es evidente que el estrés académico tiene un impacto significativo en la vida de los estudiantes y en su capacidad para mantener comportamientos saludables y un buen desempeño académico.

Los estudiantes universitarios enfrentan una serie de desafíos y demandas que pueden generar estrés y ansiedad. Esto puede manifestarse en forma de agotamiento físico y mental, falta de motivación para estudiar, autocrítica excesiva e incluso la sensación de perder el control sobre su entorno. Además, el estrés académico puede tener repercusiones en la salud física y mental de los estudiantes, así como en su rendimiento académico.

Este fenómeno ha sido ampliamente estudiado, y la literatura académica destaca la importancia de comprender y abordar adecuadamente el estrés entre los estudiantes universitarios para promover su bienestar y éxito académico.

El estrés académico también puede influir en la adopción de comportamientos saludables por parte de los estudiantes, como el sueño adecuado, la alimentación balanceada y la actividad

física regular. Además, puede afectar negativamente la capacidad de concentración y la memoria, lo que a su vez puede afectar el rendimiento en los exámenes y en el trabajo académico en general.

Por lo tanto, es crucial que las instituciones educativas y los profesionales de la salud mental brinden apoyo y recursos adecuados para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés de manera efectiva y a promover su bienestar integral durante su trayectoria universitaria.

El estrés académico es un fenómeno complejo y multifacético que merece una atención significativa por parte de la comunidad educativa y de la salud. Comprender sus causas y consecuencias es fundamental para desarrollar estrategias efectivas de prevención y manejo.

Una de las principales causas del estrés académico entre los estudiantes universitarios es la presión relacionada con el rendimiento académico. La necesidad de obtener buenas calificaciones, cumplir con los plazos de entrega y enfrentar exámenes rigurosos puede generar una gran cantidad de estrés y ansiedad entre los estudiantes. Esta presión puede ser aún mayor en programas académicos competitivos o en carreras con altas expectativas profesionales.

Además de la presión académica, los estudiantes universitarios también enfrentan una serie de desafíos personales y sociales que pueden contribuir al estrés. La transición a la vida universitaria, lejos del hogar y la familia, puede ser difícil para muchos estudiantes, especialmente aquellos que enfrentan dificultades económicas o tienen dificultades para adaptarse a un nuevo entorno social y cultural.

Las preocupaciones sobre el futuro profesional, las relaciones interpersonales y la identidad personal también pueden generar estrés entre los estudiantes universitarios. Además, la falta de apoyo social y emocional puede agravar aún más el estrés y la ansiedad, dejando a los estudiantes sintiéndose solos y abrumados por las demandas de la vida universitaria.

Es importante tener en cuenta que el estrés académico no solo afecta el bienestar emocional de los estudiantes, sino también su salud física. El estrés crónico puede tener efectos adversos en el sistema inmunológico, aumentando el riesgo de enfermedades físicas como resfriados, gripes y problemas gastrointestinales.

Además, el estrés puede afectar el sueño de los estudiantes, lo que a su vez puede afectar su capacidad para concentrarse y rendir académicamente. La falta de sueño adecuado puede llevar a la fatiga, la irritabilidad y la falta de energía, lo que dificulta aún más la capacidad de los estudiantes para manejar el estrés de manera efectiva.

Para abordar el estrés académico entre los estudiantes universitarios, es importante implementar estrategias efectivas de prevención y manejo. Esto puede incluir programas de educación sobre el manejo del estrés, servicios de asesoramiento y apoyo emocional, y la promoción de un entorno universitario que fomente el bienestar integral de los estudiantes.

Además, es importante fomentar un clima de respeto, comprensión y apoyo entre los miembros de la comunidad universitaria, incluidos profesores, personal administrativo y compañeros de clase. Al crear un entorno que valore el bienestar de los estudiantes y promueva el equilibrio entre el trabajo académico y la salud mental, podemos ayudar a reducir el estrés y mejorar el éxito académico y personal de los estudiantes universitarios.

## **PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN**

La salud mental de los estudiantes universitarios es un tema cada vez más relevante en la investigación clínica y psicológica. En la última década, se ha observado un aumento en la atención hacia este grupo demográfico debido a la creciente conciencia sobre los desafíos y dificultades que enfrentan durante su transición a la vida universitaria. En este contexto, diversos estudios han explorado la magnitud y la naturaleza de los problemas de salud mental entre los estudiantes universitarios, así como los factores de riesgo y los estresores asociados.

Es importante destacar que la etapa universitaria, especialmente en el nivel de pregrado, coincide en gran medida con la adolescencia tardía, una fase del ciclo vital caracterizada por cambios significativos en el desarrollo cognitivo, emocional y social. Durante este período, los jóvenes experimentan una mayor autonomía y responsabilidad, pero también enfrentan nuevas presiones y desafíos que pueden afectar su bienestar psicológico.

Uno de los problemas de salud mental más comunes entre los estudiantes universitarios es la ansiedad. La ansiedad puede manifestarse de diversas formas, como preocupaciones excesivas, nerviosismo, tensión muscular e incluso ataques de pánico. Los factores estresantes relacionados con la vida universitaria, como los exámenes, las expectativas académicas, las relaciones interpersonales y la transición a la vida independiente, pueden contribuir significativamente al desarrollo y exacerbación de la ansiedad en este grupo de población.

Además de la ansiedad, los trastornos del estado de ánimo, como la depresión, son otro problema de salud mental importante entre los estudiantes universitarios. La depresión se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza, falta de interés en actividades cotidianas y cambios en el sueño y el apetito. Al igual que la ansiedad, la depresión puede ser desencadenada o agravada por factores estresantes asociados con la vida universitaria, como el estrés académico, la presión social y la soledad.

Además de los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad, los estudiantes universitarios también pueden enfrentar otros problemas de salud mental, como el abuso de sustancias, los trastornos de la alimentación y los comportamientos desadaptativos. El consumo excesivo de alcohol y otras drogas es una preocupación importante en muchos campus universitarios, y puede estar relacionado con el estrés, la presión de grupo y la búsqueda de formas de afrontamiento poco saludables. Del mismo modo, los trastornos de la alimentación, como la anorexia nerviosa y la bulimia, son más comunes entre los jóvenes que en la población general, y pueden estar influenciados por factores como la presión de la imagen corporal y el deseo de controlar aspectos de sus vidas.

Los comportamientos desadaptativos, como la agresión, la conducta antisocial y los trastornos de la personalidad, también pueden manifestarse durante la etapa universitaria. Estos comportamientos pueden ser una respuesta a las tensiones y presiones del entorno universitario, o pueden reflejar problemas subyacentes de salud mental que se vuelven más evidentes durante este período de transición.

Además de los desafíos individuales de salud mental, los estudiantes universitarios también enfrentan una serie de factores estresantes relacionados con su entorno y estilo de vida. Por ejemplo, el estrés académico es una preocupación importante para muchos estudiantes,

especialmente en programas rigurosos o competitivos. La presión por obtener buenas calificaciones, cumplir con los plazos de entrega y enfrentar exámenes rigurosos puede ser abrumadora para algunos estudiantes, especialmente cuando se combinan con otras demandas de la vida universitaria, como el trabajo a tiempo parcial, las actividades extracurriculares y las responsabilidades familiares.

Además del estrés académico, los estudiantes universitarios pueden enfrentar dificultades económicas, problemas de vivienda, conflictos interpersonales y dificultades para encontrar un sentido de pertenencia y comunidad en el campus. Estos factores estresantes pueden contribuir significativamente a los problemas de salud mental entre los estudiantes universitarios, y es importante abordarlos de manera integral para promover el bienestar y el éxito académico.

En términos de investigación sobre la salud mental de los estudiantes universitarios, varios estudios han intentado identificar los factores de riesgo y los estresores asociados con los problemas de salud mental en este grupo demográfico. Por ejemplo, investigaciones realizadas en diferentes contextos culturales han identificado el estrés académico, la presión de los exámenes, la falta de apoyo social y la soledad como factores significativos que contribuyen a la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental entre los estudiantes universitarios.

## **2.2 BASES CONCEPTUALES**

### **SALUD MENTAL:**

Comprende el bienestar emocional, psicológico y social de un individuo. Implica la capacidad de afrontar el estrés, relacionarse positivamente con los demás y tomar decisiones informadas y saludables. La evaluación debe considerar tanto los aspectos positivos de la salud mental, como la resiliencia y el bienestar emocional, como los aspectos negativos, como la presencia de trastornos mentales o síntomas preocupantes.

**ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS:**

Este grupo demográfico puede enfrentar una variedad de desafíos en su vida académica y personal que pueden influir en su salud mental, como la presión académica, problemas financieros, ajuste a la vida universitaria, relaciones interpersonales y expectativas sociales.

**FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN:**

Identificar los factores que pueden aumentar el riesgo de problemas de salud mental, como el estrés académico excesivo, el aislamiento social o la falta de apoyo, así como los factores que pueden proteger contra estos problemas, como las habilidades de afrontamiento efectivas, relaciones sólidas y redes de apoyo.

**CUESTIONES CULTURALES Y CONTEXTUALES:**

Reconocer la influencia de la cultura, la comunidad y el entorno en la salud mental de los estudiantes. Esto incluye consideraciones sobre cómo las normas culturales, las creencias y los recursos disponibles pueden afectar la percepción y la gestión de la salud mental.

**INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:**

Utilizar herramientas válidas y confiables para evaluar la salud mental de los estudiantes, como cuestionarios autoadministrados, entrevistas estructuradas o escalas de medición específicas de síntomas.

**CONFIDENCIALIDAD Y ÉTICA:**

Garantizar la confidencialidad de la información recopilada durante la evaluación y adherirse a estándares éticos en la investigación y práctica psicológica.

## INTERVENCIONES. Y RECURSOS:

Desarrollar planes de acción basados en los resultados de la evaluación, que pueden incluir intervenciones individuales o grupales, así como la identificación y acceso a recursos de apoyo disponibles en la comunidad universitaria o a través de servicios de salud mental externos

## CLASIFICACIÓN DE FUENTES.

Fuentes Primarias	Fuentes Secundarias	Fuentes Terciarias
1. Libros electrónicos. 2. Reportes de investigación. 3. Tesis	1. Resumen 2. Listados de referencia	1. Títulos que contienen referencia. 2. Boletines. 3. Informes generales.

## 2.3 CUADRO DE OPERABILIDAD

Dimensión	Tipo de Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicación	Preguntas de Investigación
Estrés Académico	Cuantitativa	Nivel de presión y ansiedad experimentada debido a las exigencias académicas	Puntuación obtenida en una escala de estrés académico validada, que evalúa la frecuencia y gravedad de síntomas como preocupación, tensión y agobio.	Utilizar una escala de estrés académico reconocida.	¿Con qué frecuencia te sientes abrumado por las demandas académicas? ¿Cuál es tu nivel de preocupación por el rendimiento académico?
Bienestar Psicológico	Cuantitativa	Estado general de	Puntuación obtenida en una	Utilizar una escala de	¿Cuál es tu nivel de

		satisfacción y equilibrio mental	escala de bienestar psicológico que mide aspectos como la autopercepción, relaciones positivas y sentido de propósito.	bienestar psicológico validada.	satisfacción con tu vida en general? ¿Con qué frecuencia experimentas emociones positivas como la alegría o la tranquilidad?
Percepción de Apoyo	Cualitativa	Sentimiento de apoyo y disponibilidad de recursos para el manejo del estrés	Entrevista semiestructurada que explora la percepción del estudiante sobre la disponibilidad y efectividad de los recursos de apoyo psicológico.	Realizar entrevistas en profundidad.	¿Cómo describirías el apoyo que recibes de tus profesores y compañeros en momentos de dificultad? ¿Qué recursos de apoyo encuentras más útiles?
Factores de Estrés	Cualitativa	Elementos específicos que contribuyen a la carga emocional y mental	Grupos focales para identificar factores específicos del entorno académico y social percibidos como estresantes por los estudiantes.	Organizar grupos focales con estudiantes para discutir los principales desafíos que enfrentan.	¿Qué aspectos de tu entorno académico te resultan más estresantes? ¿Cómo afectan estos factores tu bienestar



					emocional y rendimiento académico?
--	--	--	--	--	--

## 2.4 HIPOTESIS

<b>Objetivo de Investigación</b>	<b>Hipótesis de Trabajo</b>	<b>Hipótesis Nula</b>	<b>Hipótesis Alternativa</b>
Evaluar el nivel de salud mental de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas durante el Ciclo 01-2024	Existe una relación significativa entre el nivel de estrés académico, personal y la salud mental de los estudiantes.	No hay relación significativa entre el nivel de estrés académico, personal y la salud mental de los estudiantes.	Existe una relación significativa entre el nivel de estrés académico, personal y la salud mental, con niveles más altos de estrés correlacionados con peor salud mental.
Identificar los factores específicos relacionados con el entorno académico y social que puedan afectar la salud mental de los estudiantes	Los factores específicos del entorno académico y social están relacionados con la salud mental de los estudiantes.	No hay relación significativa entre los factores específicos del entorno académico, social y la salud mental de los estudiantes.	Existe una relación significativa entre los factores específicos del entorno académico, social y la salud mental, con factores estresantes correlacionados con peor salud mental.
Evaluar la percepción de los estudiantes sobre los	La percepción de los estudiantes sobre los recursos y apoyos	No hay relación significativa entre la percepción de los	Existe una relación significativa entre la percepción de los

recursos y apoyos disponibles para el manejo del estrés y la salud mental	disponibles está relacionada con su bienestar psicológico.	estudiantes sobre los recursos, apoyos disponibles y su bienestar psicológico.	estudiantes sobre los recursos, apoyos disponibles y su bienestar psicológico, con una percepción positiva correlacionada con mejor salud mental.
Proponer recomendaciones basadas en los hallazgos para mejorar las políticas y programas de apoyo psicológico	La implementación de políticas y programas de apoyo psicológico basados en los hallazgos mejorará el bienestar psicológico de los estudiantes.	No hay diferencia significativa en el bienestar psicológico de los estudiantes después de la implementación de políticas y programas de apoyo psicológico.	La implementación de políticas y programas de apoyo psicológico basados en los hallazgos mejorará significativamente el bienestar psicológico de los estudiantes.

## CAPITULO III - METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

### 3.1 TIPO DE ESTUDIO

#### Investigación Mixta

Para evaluar el nivel de salud mental de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas durante el Ciclo 01-2024 en la Universidad Gerardo Barrios, Centro Regional de Usulután, se requerirá un enfoque integral que combine diferentes métodos de investigación. La salud mental de los estudiantes es un tema importante y complejo que puede influir en su bienestar general, rendimiento académico y calidad de vida. Por lo tanto, es crucial emplear estrategias diversas para obtener una comprensión completa de la situación.

Una de las formas más efectivas de evaluar el nivel de salud mental de los estudiantes es a través de encuestas estructuradas. Estas encuestas pueden incluir preguntas diseñadas para medir varios aspectos de la salud mental, como el estrés académico, la ansiedad, la depresión y el bienestar emocional. Es importante utilizar escalas de medición validadas y confiables para garantizar la precisión de los resultados. Las encuestas pueden distribuirse entre los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas durante el Ciclo 01-2024, lo que proporcionará una visión general de la situación de la salud mental entre los estudiantes de la facultad.

Las encuestas, las entrevistas en profundidad son una herramienta invaluable para comprender las experiencias individuales de los estudiantes en relación con su salud mental. Las entrevistas pueden proporcionar información detallada sobre los factores estresantes específicos que enfrentan los estudiantes, las estrategias de afrontamiento que utilizan y las barreras que enfrentan para acceder a apoyo y recursos. Al hablar directamente con los estudiantes, podemos obtener una visión más completa y matizada de los desafíos y las necesidades relacionadas con la salud mental en la Facultad de Ciencias Jurídicas.

Podemos organizar grupos focales con estudiantes para facilitar discusiones grupales sobre temas de salud mental. Los grupos focales permiten a los participantes compartir sus experiencias, ideas y preocupaciones en un entorno de apoyo y colaboración. Estas discusiones pueden revelar patrones comunes, temas emergentes y áreas de interés que pueden no ser evidentes a través de otros métodos de investigación. Los grupos focales también brindan la oportunidad de explorar soluciones potenciales y recomendaciones para abordar los problemas identificados.

Otro aspecto importante de la evaluación del nivel de salud mental de los estudiantes es revisar datos institucionales relevantes. Esto puede incluir tasas de retención estudiantil, rendimiento académico, uso de servicios de salud mental en el campus y cualquier otra información pertinente disponible a nivel institucional. Analizar estos datos proporcionará información adicional sobre los patrones y tendencias relacionados con la salud mental de los estudiantes en la Universidad Gerardo Barrios.

Se puede llevar a cabo un análisis de contenido de documentos relevantes, como políticas institucionales, publicaciones estudiantiles y comunicaciones oficiales. Esto puede ayudar a identificar temas y preocupaciones relacionadas con la salud mental y el bienestar estudiantil que están presentes en la comunidad universitaria. Estos documentos pueden proporcionar información adicional sobre el contexto y los factores que influyen en la salud mental de los estudiantes.

Finalmente, es importante evaluar la disponibilidad y eficacia de los recursos y servicios de salud mental en el campus. Esto puede implicar revisar la accesibilidad de los servicios de asesoramiento, talleres de bienestar, programas de prevención y otras iniciativas de apoyo. Evaluar estos recursos proporcionará información importante sobre cómo la universidad está abordando las necesidades de salud mental de sus estudiantes y dónde pueden existir áreas de mejora.

## **3.2 METODOS**

### **COMPONENTE CUANTITATIVO**

Se centra en la recopilación y el análisis de datos numéricos para evaluar el nivel de salud mental de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas durante el Ciclo 01-2024 en la Universidad Gerardo Barrios. Este enfoque se basa en la medición objetiva de diferentes aspectos de la salud mental, permitiendo obtener resultados cuantificables y comparables. Aquí se describen algunas estrategias que podrían utilizarse:

**Encuestas Estructuradas:** Se diseñarían encuestas con preguntas cerradas y respuestas predefinidas para recopilar datos sobre el estado de la salud mental de los estudiantes. Estas encuestas podrían abordar áreas como el nivel de estrés percibido, la frecuencia de síntomas de ansiedad y depresión, así como el grado de satisfacción con los recursos de salud mental disponibles en la universidad.

**Instrumentos de Medición Validados:** Sería fundamental emplear escalas de medición validadas y confiables para evaluar cada uno de los aspectos de la salud mental. Por ejemplo, se podrían utilizar escalas como el Inventario de Ansiedad y Depresión de Goldberg (GADS) o el Cuestionario de Estrés Percibido (PSS) para medir niveles específicos de malestar psicológico.

**Muestreo Aleatorio:** Se podría utilizar un método de muestreo aleatorio para seleccionar una muestra representativa de estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas. Esto garantizaría que los resultados de la encuesta sean generalizables a toda la población estudiantil y no estén sesgados por la selección de participantes.

**Análisis Estadístico:** Una vez recopilados los datos de la encuesta, se llevaría a cabo un análisis estadístico para identificar patrones, tendencias y relaciones significativas entre las variables medidas. Esto podría implicar el cálculo de estadísticas descriptivas, como medias y desviaciones estándar, así como pruebas de inferencia estadística, como análisis de varianza (ANOVA) o correlaciones.

**Encuesta:** Se podría diseñar una encuesta estructurada que abarque una amplia gama de indicadores de salud mental, como la presencia de síntomas de ansiedad, depresión, estrés, entre otros. Esta encuesta podría incluir escalas validadas para medir estos aspectos.

Datos demográficos: Se recopilarían datos demográficos básicos de los estudiantes como edad, género, nivel académico, situación socioeconómica, entre características demográficas y salud mental.

## **COMPONENTE CUALITATIVO**

La atención se centra en desarrollar una comprensión más profunda de las experiencias, percepciones y significados de los estudiantes relacionados con la salud mental. Este enfoque permite la exploración de aspectos subjetivos y contextuales que no pueden capturarse mediante métodos cuantitativos. A continuación, se presentan algunas estrategias para realizar este tipo de investigación:

Entrevistas en profundidad: Se realizarán entrevistas en profundidad con un grupo de estudiantes especialmente seleccionado para comprender con más detalle sus experiencias y perspectivas sobre la salud mental. Estas entrevistas pueden ser semiestructuradas, lo que permite a los participantes expresar sus opiniones con sus propias palabras. Investigadores. Los grupos focales se pueden utilizar para facilitar discusiones grupales entre estudiantes sobre temas de salud mental. Este método fomenta la interacción y el intercambio de ideas entre los participantes, lo que puede proporcionar información adicional y contribuir a una comprensión más amplia del tema. Análisis temático. Una vez que se hayan recopilado datos cualitativos, se realizará un análisis temático para identificar patrones, temas y relaciones importantes recurrentes en los datos. Este enfoque implica codificar y clasificar datos para identificar conceptos clave y proporcionar una comprensión profunda del fenómeno en estudio.

Data Triangle: Data Triangle se puede utilizar para integrar los resultados de ambos métodos de investigación (cuantitativos y cualitativos). Al comparar y contrastar los resultados de la encuesta con las experiencias narrativas de los estudiantes, se puede lograr una comprensión más completa y matizada de la salud mental en el contexto universitario.

### 3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

¿A cuántas personas tendría que estudiar de una población de 235 habitantes para conocer el nivel de la salud mental de los estudiantes? Si se tienen un nivel de confianza del 95%; un error del 5% y si no tuviese ninguna idea de la proporción se utilizará el valor  $p = 0.5$  (50%) que maximiza el tamaño muestral.

Para calcular el tamaño muestral necesario para conocer el nivel de salud mental de los estudiantes en una población de 235 habitantes, podemos usar la fórmula para la determinación del tamaño muestral en una población finita. La fórmula general es:

$$n = \frac{Z^2 \cdot P \cdot Q \cdot N}{(N-1) \cdot E^2 + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

- $Z$  es el nivel de confianza ( $Z \approx 1.96$ ).

Al tener una confianza del 95%, estamos expresando nuestro grado de certeza en que el intervalo de confianza que calculamos contiene el parámetro de interés. Este nivel de confianza proporciona un equilibrio entre la confiabilidad de los resultados y el tamaño de la muestra requerida.

- $P$  es la proporción poblacional de que se dé el evento. (0.5)

La elección de  $P$  es un paso crítico en el cálculo del tamaño de la muestra, ya que representa la proporción poblacional de interés. En muchas situaciones, puede ser difícil o costoso determinar con precisión esta proporción antes de realizar el estudio.

- $Q$  es la proporción poblacional de que no se dé el evento ( $Q = 1 - P$ ).

La elección de  $Q$  se deriva de la necesidad de calcular la proporción poblacional de que no se dé el evento de interés. En un escenario binario donde el evento puede o no ocurrir (por ejemplo, salud mental presente o ausente),  $Q$  representa la probabilidad de que el evento no ocurra.

- $N$  es el tamaño de la población (235).
- $E$  es el error muestral ( $E = 5\%$ )

El valor de  $E = 5\%$  para el margen de error ( $E$ ) es una decisión para la determinación del tamaño de la muestra en la investigación. Un margen de error del 5% significa que estamos dispuestos a aceptar un error máximo del 5% en nuestras estimaciones.

- $n$  = es el tamaño de la muestra poblacional.

Entonces, sustituyendo los valores dados:

$$n = \frac{1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5 \cdot 235}{(235-1) \cdot 0.05^2 + 1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}$$

$$n = \frac{3.8416 \cdot 0.25 \cdot 235}{234 \cdot 0.0025 + 3.8416 \cdot 0.25}$$

$$n = \frac{3.8416 \cdot 58.75}{0.585 + 3.8416 \cdot 0.25}$$

$$n = \frac{225.356}{0.585 + 0.9604}$$

$$n \approx \frac{225.356}{1.5454}$$



$n \approx 145.751$

Por lo tanto, el tamaño de la muestra requerida sería aproximadamente 146 personas para conocer el nivel de salud mental de los estudiantes con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%.

### **3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **Técnicas**

- Encuesta

#### **Instrumentos**

- Cuestionario

#### **3.4.1 PREGUNTAS DE LA ENCUESTA**

##### **Objetivo del Cuestionario:**

Evaluar el estrés académico, recursos de apoyo psicológico y bienestar general de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas durante el Ciclo 01-2024 en la Universidad Gerardo Barrios, Usulután. Los datos ayudarán a verificar nuestras hipótesis sobre la salud mental estudiantil y a sugerir mejoras para los servicios de apoyo, promoviendo así un entorno universitario más saludable.

##### **Indicaciones:**

"Por favor, responde sinceramente a las siguientes preguntas y proporciona tus opiniones y sugerencias personales. Tu participación es anónima y confidencial, y ayudará a mejorar los servicios y programas de apoyo para el bienestar mental de la comunidad estudiantil en la Facultad de Ciencias Jurídicas.

La encuesta se realizará tanto en la modalidad virtual como en la modalidad presencial, por si surge algún inconveniente con la conexión de alguno de los encuestados

1. ¿Qué Año estas cursando?

- ☐ 1er Año
- ☐ 2do Año
- ☐ 3er Año
- ☐ 4to Año
- ☐ 5to Año

2. ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico durante este ciclo?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ A veces
- ☐ Frecuentemente
- ☐ Siempre

3. ¿Cómo calificarías tu nivel de estrés personal en una escala del 1 al 5, siendo 1 "mínimo" y 5 "máximo"?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

4. ¿Sientes que la carga de trabajo académico te causa ansiedad?

- ☐ Sí
  - ☐ No
5. ¿Qué tan satisfecho estás con los recursos y apoyos disponibles para el manejo del estrés y la salud mental en la universidad?
- ☐ Muy insatisfecho
  - ☐ Insatisfecho
  - ☐ Neutral
  - ☐ Satisfecho
  - ☐ Muy satisfecho
6. ¿Cuál de los siguientes factores consideras que más contribuye a tu bienestar psicológico?
- ☐ Apoyo social
  - ☐ Acceso a recursos de salud mental
  - ☐ Actividad física regular
  - ☐ Manejo efectivo del tiempo
  - ☐ Otro (especificar):
7. ¿Has buscado ayuda profesional para manejar el estrés o problemas de salud mental durante este ciclo?
- ☐ Sí
  - ☐ No

8. ¿Qué tan útiles encuentras los servicios de apoyo psicológico ofrecidos por la universidad?
- ☐ Muy útiles
  - ☐ Útiles
  - ☐ Poco útiles
  - ☐ No útiles
  - ☐ No estoy al tanto de los servicios ofrecidos
9. ¿Cuál es tu percepción sobre el ambiente académico en la facultad?
- ☐ Muy estresante
  - ☐ Estresante
  - ☐ Neutral
  - ☐ Relajado
  - ☐ Muy relajado
10. ¿Sientes que la presión por el alto rendimiento académico afecta tu salud mental?
- ☐ Sí
  - ☐ No
11. En una escala del 1 al 5, ¿cómo calificarías tu bienestar emocional general?
- ☐ 1
  - ☐ 2
  - ☐ 3
  - ☐ 4

○ 5

12. ¿Qué aspectos específicos de tu experiencia académica te generan mayor estrés o ansiedad?
13. ¿Cómo describirías el apoyo social que recibes de tus compañeros de clase y amigos fuera de la universidad?
14. ¿Qué cambios o mejoras sugieres para los servicios de apoyo psicológico ofrecidos por la universidad?
15. ¿Qué estrategias utilizas para manejar el estrés y mantener tu bienestar mental durante el semestre?
16. ¿Qué sugerencias tienes para mejorar el ambiente académico en la facultad y reducir la presión por el rendimiento académico?

## **AGRADECIMIENTOS**

"Gracias por tu participación y colaboración. Tu contribución es fundamental para nuestra investigación y para mejorar el bienestar de nuestra comunidad estudiantil. ¡Tu tiempo y tus opiniones son muy valorados!"

### **3.4.2 DETALLES SOBRE EL DISEÑO DEL CUESTIONARIO**

**Introducción y Consentimiento:** Antes de comenzar con las preguntas, incluye una breve introducción que explique el propósito del estudio y garantice la confidencialidad de las respuestas. Además, asegúrate de solicitar el consentimiento de los participantes para participar en la investigación.

**Orden de las Preguntas:** Organiza las preguntas de manera lógica y coherente. Comienza con preguntas más generales y no amenazantes para establecer una conexión inicial con el encuestado antes de pasar a preguntas más específicas y sensibles.

**Tipo de Preguntas:** Utiliza una combinación de preguntas cerradas cuantitativas y preguntas abiertas cualitativas para obtener una comprensión completa del tema. Las preguntas cerradas proporcionarán datos numéricos que se pueden analizar estadísticamente, mientras que las preguntas abiertas permitirán a los participantes expresar sus opiniones y experiencias en sus propias palabras.

**Respuestas de Opción Múltiple:** Al usar preguntas cerradas, asegúrate de proporcionar opciones de respuesta claras y exhaustivas para evitar sesgos y garantizar que los participantes puedan elegir la opción que mejor refleje su experiencia.

**Escalas de Medición:** Donde corresponda, utiliza escalas de medición estandarizadas, como escalas de Likert, para evaluar actitudes, percepciones y frecuencia de comportamiento. Asegúrate de definir claramente los extremos de la escala para que los participantes comprendan cómo deben interpretarla.

**Preguntas Abiertas Bien Formuladas:** Al plantear preguntas abiertas, asegúrate de que sean claras y específicas para fomentar respuestas detalladas y significativas. Evita preguntas ambiguas o tendenciosas que puedan sesgar las respuestas de los participantes.

**Longitud del Cuestionario:** Mantén el cuestionario lo suficientemente corto como para no abrumar a los participantes, pero lo suficientemente largo como para obtener la información necesaria. Un cuestionario de 16 preguntas como el que proporcioné anteriormente es una longitud razonable.

**Revisión y Prueba Piloto:** Antes de distribuir el cuestionario a gran escala, realiza una revisión exhaustiva del contenido para detectar errores gramaticales o de redacción. Además, lleva a cabo una prueba piloto del cuestionario con un grupo pequeño de participantes para

identificar posibles problemas y realizar ajustes necesarios antes de la implementación completa.

### 3.4.3 CUESTIONARIOS POR CADA TIPO DE PREGUNTAS

- Cuestionario de preguntas abiertas

#### Problema 1: Evaluación de Satisfacción del Cliente en un Restaurante

1. ¿Qué aspectos de nuestra comida disfrutaste más durante tu visita?
2. ¿Hubo algún plato en particular que te decepcionara o que creas que podría mejorar?
3. ¿Cómo calificarías la calidad de nuestro servicio durante tu experiencia en el restaurante?
4. ¿Hay algún aspecto específico del servicio que te gustaría elogiar o criticar?
5. ¿Qué tan satisfecho estás con la variedad de opciones en nuestro menú?
6. ¿Tienes alguna sugerencia para mejorar la presentación de nuestros platos?
7. ¿Cómo describirías la atmósfera y el ambiente general del restaurante durante tu visita?
8. ¿Hubo algún problema o inconveniente durante tu experiencia que nos gustaría abordar?
9. ¿Recomendarías nuestro restaurante a tus amigos o familiares? ¿Por qué?
10. ¿Hay algo más que te gustaría compartir sobre tu experiencia en nuestro restaurante?

#### Problema versus Tipo de Cuestionario

- Problema: Baja satisfacción del cliente en el restaurante.
- Tipo de Cuestionario: Preguntas abiertas.

**Explicación:** Las preguntas abiertas son adecuadas para abordar problemas de baja satisfacción del cliente, ya que permiten a los clientes expresar sus opiniones de manera libre y detallada. Esto proporciona al restaurante una comprensión más profunda de las áreas que necesitan mejora y les brinda la oportunidad de recopilar comentarios específicos y constructivos para abordar las preocupaciones de los clientes.

- Cuestionario preguntas categorizadas

### **Problema 2: Encuesta de Satisfacción Laboral en una Empresa**

1. ¿Cómo calificaría su nivel de satisfacción general con su trabajo en esta empresa?
  - Muy insatisfecho
  - Insatisfecho
  - Neutral
  - Satisfecho
  - Muy satisfecho
2. ¿Cómo calificaría la calidad de las relaciones interpersonales en su lugar de trabajo?
  - Muy pobre
  - Pobre
  - Aceptable
  - Buena
  - Excelente
3. ¿Se siente cómodo en el ambiente laboral de la empresa?
  - Nunca
  - A veces
  - Frecuentemente
  - Siempre
4. ¿Siente que su trabajo es reconocido y recompensado adecuadamente?
  - En absoluto
  - En cierta medida
  - Bastante
  - Mucho
  - Totalmente
5. ¿Cree que la empresa ofrece oportunidades suficientes para su desarrollo profesional?
  - Ninguna
  - Escasas
  - Suficientes
  - Abundantes



- Excelentes
- 6. ¿Cómo evaluaría el equilibrio entre su trabajo y su vida personal?
  - Muy desequilibrado hacia el trabajo
  - Desbalanceado
  - Equilibrado
  - Desbalanceado hacia la vida personal
  - Muy desequilibrado hacia la vida personal
- 7. ¿Cómo calificaría la comunicación dentro de la empresa?
  - Muy deficiente
  - Deficiente
  - Suficiente
  - Buena
  - Excelente
- 8. ¿Cómo calificaría el desempeño de sus superiores en la gestión de su equipo?
  - Muy deficiente
  - Deficiente
  - Satisfactorio
  - Bueno
  - Excelente
- 9. ¿Considera que dispone de los recursos y herramientas necesarios para realizar su trabajo de manera eficiente?
  - Nunca
  - A veces
  - Frecuentemente
  - Siempre
- 10. ¿Se siente comprometido con los objetivos y valores de la empresa?
  - En absoluto
  - En cierta medida
  - Bastante
  - Mucho
  - Totalmente

### Conexión De Problema Versus Tipo De Cuestionario

- Problema: Baja satisfacción laboral en la empresa.
- Tipo de Cuestionario: Preguntas categorizadas.

**Explicación:** Las preguntas categorizadas son útiles para abordar problemas de satisfacción laboral en la empresa, ya que permiten evaluar diferentes aspectos clave del entorno laboral. Al dividir las preguntas en categorías como ambiente laboral, relaciones interpersonales, desarrollo profesional, compensación y beneficios, y gestión y liderazgo, se obtiene una visión holística de los factores que pueden influir en la satisfacción de los empleados. Esto ayuda a identificar áreas específicas que requieren atención y mejora dentro de la organización.

- Cuestionario preguntas cerradas

### Problema 3: Encuesta de hábitos de ejercicio en una población

1. ¿Practica algún tipo de ejercicio físico regularmente?
  - Si
  - No
2. ¿Le gustaría incorporar más ejercicio físico a su rutina diaria?
  - Si
  - No
3. ¿Cree que el ejercicio físico es importante para mantener una buena salud?
  - Si
  - No
4. ¿Ha experimentado alguna mejora en su salud desde que comenzó a hacer ejercicio regularmente?
  - Si
  - No
5. ¿Ha consultado a un profesional de la salud antes de iniciar un programa de ejercicio?
  - Si
  - No

6. ¿Suele seguir un plan de entrenamiento estructurado cuando hace ejercicio?
  - ☐ Si
  - ☐ No
7. ¿Ha experimentado alguna lesión relacionada con el ejercicio en el último año?
  - ☐ Si
  - ☐ No
8. ¿Cree que el ejercicio físico puede ayudar a reducir el estrés?
  - ☐ Si
  - ☐ No
9. ¿Ha notado que su estado de ánimo mejora después de hacer ejercicio?
  - ☐ Si
  - ☐ No
10. ¿Cree que el ejercicio físico puede ayudar a mejorar la calidad del sueño?
  - ☐ Si
  - ☐ No

### **Conexión De Problema Versus Tipo De Cuestionario**

- Bajo hábito de ejercicios en una población
- Tipo de Cuestionario: Preguntas Cerradas.

Explicación: Para abordar este problema, es crucial seleccionar el tipo de cuestionario adecuado, que en este caso son preguntas cerradas de opción binaria (sí o no). Estas preguntas permiten obtener respuestas claras y específicas, lo que facilita el análisis de los datos y la identificación de tendencias en los hábitos de ejercicio de la población encuestada.

### **3.5 ETAPAS DE LA INVESTIGACIÓN**

1. **Identificación del Problema de Investigación:** El problema de investigación se centra en comprender el impacto del nivel de estrés académico y las presiones del entorno académico y social en la salud mental de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas durante el Ciclo 01-2024 en la Universidad Gerardo Barrios, centro

regional de Usulután. Este problema surge debido a la naturaleza exigente de los programas jurídicos, que pueden imponer una carga significativa en términos de trabajo, responsabilidades y presión para los estudiantes. Además, la salud mental de los estudiantes no solo afecta su bienestar personal, sino también su rendimiento académico, lo que subraya la importancia de comprender y abordar adecuadamente este problema dentro del contexto universitario.

2. **Revisión de la Literatura:** La revisión de la literatura es fundamental para contextualizar y comprender la investigación sobre la salud mental de los estudiantes universitarios, especialmente en el ámbito de la Facultad de Ciencias Jurídicas. Se exploran estudios previos que examinan el impacto del estrés académico en la salud mental, los factores específicos que contribuyen al estrés en estudiantes universitarios y las estrategias de afrontamiento utilizadas. Además, se revisan investigaciones que identifican recursos y programas de apoyo psicológico efectivos para estudiantes universitarios, así como estudios que exploran la relación entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico. Esta revisión de la literatura proporciona una base sólida para identificar lagunas en el conocimiento y establecer la relevancia y la necesidad de la investigación propuesta.
3. **Recopilación de Datos:** La recopilación de datos se llevará a cabo utilizando una combinación de métodos cuantitativos y cualitativos. Para recabar datos cuantitativos, se administrarán encuestas estructuradas a una muestra representativa de estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas durante el Ciclo 01-2024 en la Universidad Gerardo Barrios, centro regional de Usulután. Estas encuestas incluirán escalas validadas para medir el nivel de estrés percibido, los síntomas de ansiedad y depresión, y la percepción de los recursos de apoyo disponibles. Además, se realizarán entrevistas semiestructuradas a una selección de participantes para obtener una comprensión más profunda de sus experiencias y percepciones relacionadas con el estrés académico y la salud mental. Los datos recopilados se analizarán utilizando técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales para identificar patrones, relaciones y asociaciones significativas entre las variables de interés.
4. **Análisis de Datos:** El análisis de datos consistirá en una evaluación exhaustiva de los datos cuantitativos y cualitativos recopilados durante la investigación. Para los datos

cuantitativos, se utilizarán técnicas estadísticas descriptivas para resumir y presentar la información, como medidas de tendencia central y dispersión. Además, se realizarán pruebas de correlación y regresión para examinar las relaciones entre las variables, como el nivel de estrés académico y los síntomas de ansiedad y depresión. Por otro lado, los datos cualitativos obtenidos de las entrevistas se analizarán utilizando métodos de análisis temático para identificar patrones, temas recurrentes y percepciones clave relacionadas con el estrés y la salud mental. La integración de los hallazgos cuantitativos y cualitativos permitirá una comprensión completa y contextualizada de los factores que influyen en la salud mental de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas.

5. **Interpretación de Resultados:** La interpretación de los resultados implica analizar y dar sentido a los hallazgos obtenidos durante el análisis de datos. Se examinarán las relaciones identificadas entre las variables cuantitativas, como el nivel de estrés académico y los síntomas de ansiedad y depresión, para comprender cómo estas variables interactúan y afectan la salud mental de los estudiantes. Además, se explorarán los temas emergentes y las percepciones cualitativas expresadas por los participantes en las entrevistas para proporcionar una comprensión en profundidad de sus experiencias y perspectivas sobre el estrés y la salud mental. Se considerarán las implicaciones prácticas de los resultados y se relacionarán con la literatura existente para contextualizar los hallazgos dentro del campo de estudio. Finalmente, se discutirán las limitaciones del estudio y se ofrecerán recomendaciones para futuras investigaciones y para el desarrollo de intervenciones y políticas que promuevan el bienestar mental de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas.

### 3.6 PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El análisis e interpretación de resultados son etapas cruciales en cualquier investigación. Este procedimiento detallado utilizará el método chi-cuadrado, una herramienta estadística poderosa para determinar la independencia entre variables categóricas, junto con una matriz de relaciones de categoría de análisis para visualizar y comprender las interacciones entre las variables.

### Paso 1: Preparación de Datos

Recopilar y organizar los datos en una hoja de cálculo.

Identificar las variables categóricas que se analizarán y establecer las categorías de cada una.

Crear una tabla de contingencia que muestre la frecuencia de ocurrencia de cada combinación de categorías.

### Paso 2: Prueba de Chi-cuadrado

Calcular el valor de chi-cuadrado utilizando la fórmula específica para una tabla de contingencia.

Determinar el grado de libertad para la prueba. Para una tabla de contingencia con  $r$  filas y  $c$  columnas, el grado de libertad se calcula como  $(r-1)*(c-1)$ .

Consultar la tabla de valores críticos de chi-cuadrado para encontrar el valor crítico correspondiente al nivel de significancia deseado y los grados de libertad calculados.

Comparar el valor calculado de chi-cuadrado con el valor crítico. Si el valor calculado es mayor que el valor crítico, se rechaza la hipótesis nula de independencia entre las variables.

### Paso 3: Interpretación de Resultados

Si se rechaza la hipótesis nula, significa que hay una relación significativa entre las variables categóricas analizadas.

Analizar la dirección y fuerza de la asociación entre las variables utilizando medidas como el coeficiente de contingencia o el coeficiente de correlación de Cramer.

Representar gráficamente la relación entre las variables utilizando la matriz de relaciones de categoría de análisis.

### Paso 4: Matriz de Relaciones de Categoría de Análisis

Construir una matriz donde las filas y columnas representen las categorías de las variables categóricas.

Para cada combinación de categorías, asignar un valor que refleje la fuerza y dirección de la asociación entre ellas. Este valor puede ser el coeficiente de contingencia, la probabilidad de ocurrencia conjunta u otra medida relevante.

Utilizar colores o códigos para resaltar las relaciones más fuertes y significativas en la matriz.

#### Paso 5: Interpretación de la Matriz

Analizar visualmente la matriz para identificar patrones y tendencias en las relaciones entre las categorías de las variables.

Identificar las combinaciones de categorías que están altamente asociadas y aquellas que muestran independencia.

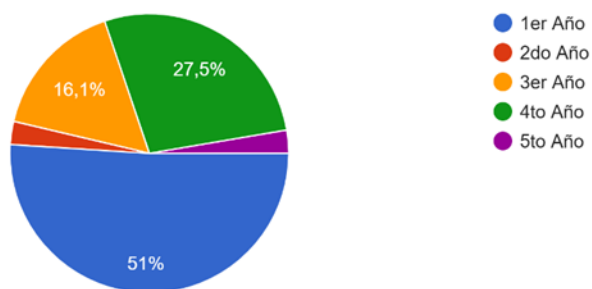
Utilizar la matriz como una herramienta complementaria para la interpretación de los resultados obtenidos mediante la prueba de chi-cuadrado.

## CAPÍTULO IV: HALLAZGOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 4.1 PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

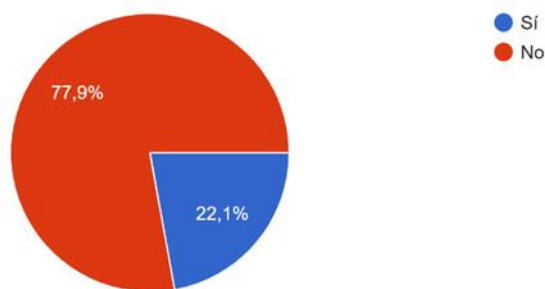
#### 4.1.1 ANALISIS DE DATOS CUANTITATIVOS

¿Qué Año estás cursando?



Los resultados en la primera pregunta que se le realizó a una muestra de estudiantes de 149 personas nos indica que predominan los estudiantes de primer año con un 51%, seguido de los estudiantes de cuarto años con un 27,5%, quinto año con un 16,1%, por último, segundo y quinto años comparten un 2,7% cada uno.

¿Has buscado ayuda profesional para manejar el estrés o problemas de salud mental durante este ciclo?

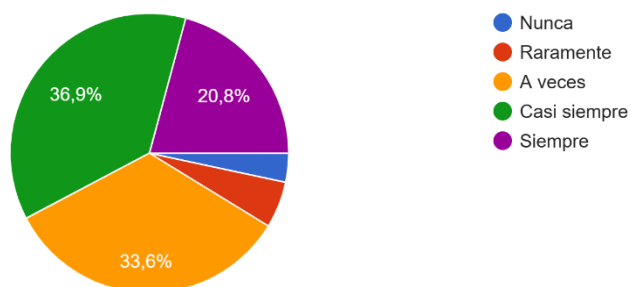




El 77,9% de los encuestados no buscan ayuda profesional para el manejo de estrés o problemas mentales en su ciclo académico.

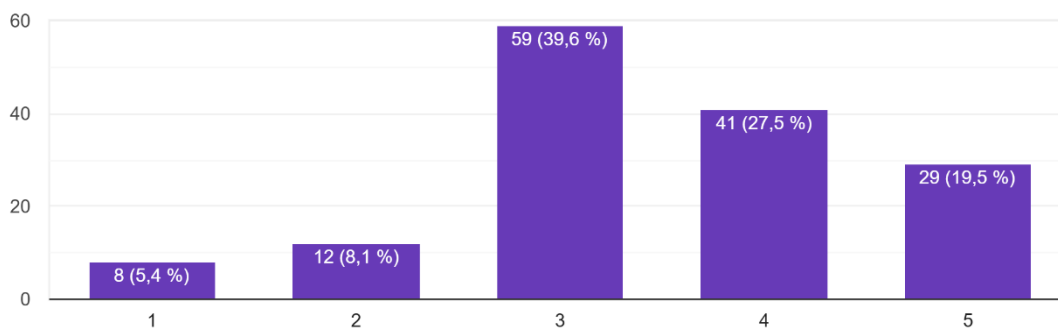
#### 4.1.1.1 Característica Estrés Académico

¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico durante este ciclo?



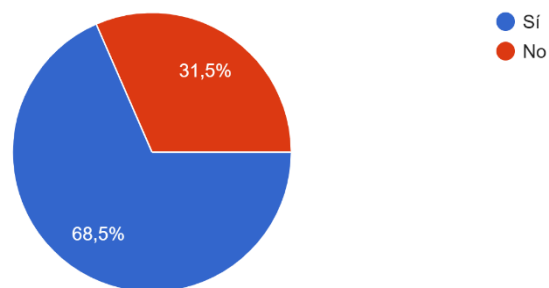
El 36,9% respondió que experimenta estrés casi siempre en el ciclo académico, seguido del 33,6% que respondió que a veces lo experimenta.

¿Cómo calificarías tu nivel de estrés personal en una escala del 1 al 5, siendo 1 "mínimo" y 5 "máximo"?



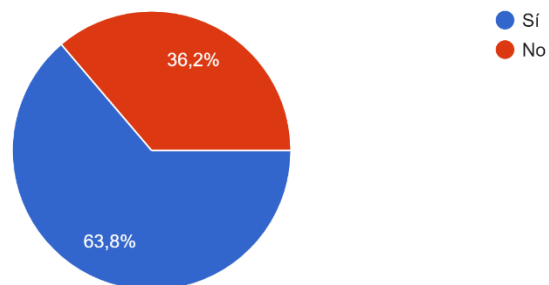
#### 4.1.1.2 Característica Factores de Estrés

¿Sientes que la carga de trabajo académico te causa ansiedad?



Un 68,5% respondió que la carga de trabajo académico si les causa ansiedad.

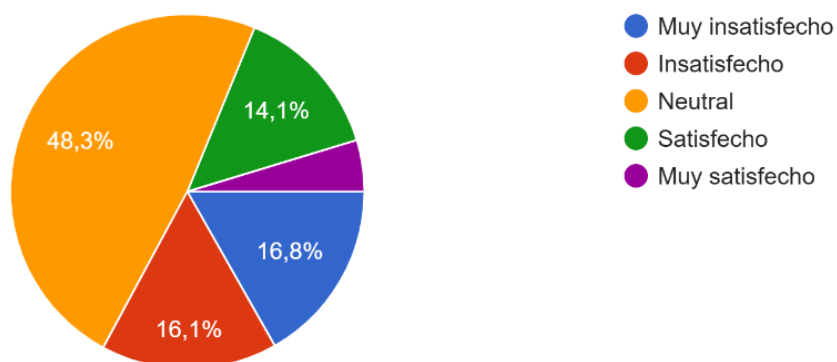
¿Sientes que la presión por el alto rendimiento académico afecta tu salud mental?



Un 63,8% siente que la presión por un alto rendimiento académico afecta su salud mental.

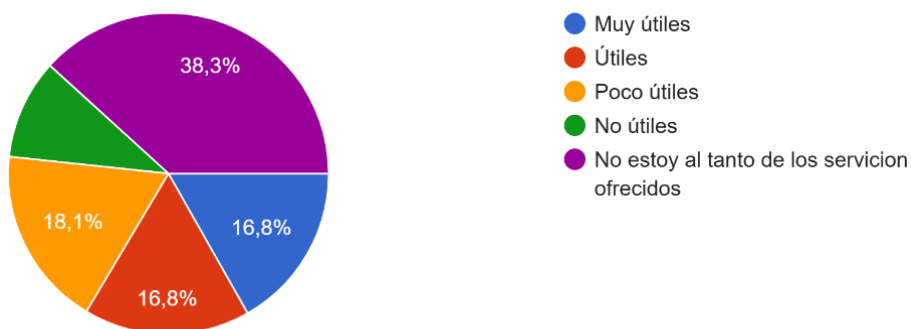
#### 4.1.1.3 característica Percepción de Apoyo

¿Qué tan satisfecho estás con los recursos y apoyos disponibles para el manejo del estrés y la salud mental en la universidad?



El 48,3% dijo que se siente neutral a los recursos y apoyos disponibles para el manejo de estrés y la salud mental en la universidad.

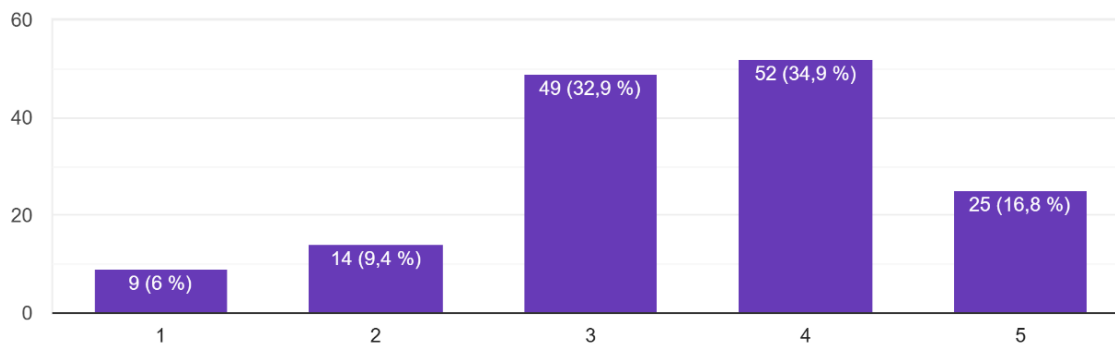
¿Qué tan útiles encuentras los servicios de apoyo psicológico ofrecidos por la universidad?



Una cifra preocupante se mostró en este resultado ya que 38,3% de los encuestados no conocen los servicios de apoyo psicológico ofrecidos por la universidad Gerardo Barrios

#### 4.1.1.4 característica Bienestar Psicológico

En una escala del 1 al 5, ¿cómo calificarías tu bienestar emocional general?



## 4.2 PRUEBA DE HIPOTESIS

### HIPÓTESIS:

Hipótesis nula( $H_0$ ):

*No hay relación significativa entre el nivel de estrés académico, personal y la salud mental de los estudiantes.*

### MÉTODO DE CHI-CUADRADO

Es una técnica estadística utilizada para determinar si hay una asociación significativa entre dos variables categóricas. En este caso, se utilizar la prueba de chi-cuadrado para probar la significancia de las relaciones propuestas en las hipótesis, ya que estamos trabajando con variables categóricas (por ejemplo, niveles de estrés, percepción de recursos, etc.).

Para aplicar la prueba de chi-cuadrado, primero necesitaremos organizar tus datos en una tabla de contingencia que muestre la frecuencia de observaciones para cada combinación de categorías de las dos variables. Luego, se calcula el estadístico chi-cuadrado a partir de esta tabla.

El estadístico chi-cuadrado te dará una medida de qué tan alejadas están las frecuencias observadas de las frecuencias esperadas bajo la hipótesis nula. Cuanto mayor sea el valor del estadístico chi-cuadrado, más evidencia tendrás en contra de la hipótesis nula.

Después de calcular el estadístico chi-cuadrado, se determinará su significancia estadística. Esto se hace comparando el valor calculado del estadístico con un valor crítico de chi-cuadrado, que depende del nivel de significancia (0.05) y los grados de libertad de la prueba.

Si el valor calculado del estadístico chi-cuadrado es mayor que el valor crítico, entonces rechazaría la hipótesis nula y afirmaría que hay una asociación significativa entre las variables. Si es menor, no es suficiente evidencia para rechazar la hipótesis nula.

Se recolectaron datos de 149 estudiantes, haciendo 16 preguntas a cada uno de acuerdo a las hipótesis planteadas.

La pregunta tomada para la prueba de hipótesis se utilizó, la escala de bienestar emocional, las demás se utilizaron para analizar los principales factores de estrés que se perciben en los estudiantes.

**Tabla 1: Prueba de hipótesis utilizando Chi-Cuadrado**

**NIVEL DE ESTRÉS PERSONAL**

<b>Pregunta</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Observado (O)</b>	<b>Esperado (E)</b>	<b><math>O-E</math></b>	<b><math>(O-E)^2</math></b>	<b><math>(O-E)^2/E</math></b>
Estrés Personal - Nivel 1	1	8	29.8	-21.8	475.24	15.95
Estrés Personal - Nivel 2	2	12	29.8	-17.8	316.84	10.63
Estrés Personal - Nivel 3	3	59	29.8	29.2	852.64	28.62

Estrés Personal - Nivel 4	4	41	29.8	11.2	125.44	4.21
Estrés Personal - Nivel 5	5	29	29.8	-0.8	0.64	0.02
Total		149	149	-	1770.80	59.43

Sumamos los valores de  $(O - E)^2 / E$ :

$$\chi^2 = 15.95 + 10.63 + 28.62 + 4.21 + 0.02 = 59.43$$

Los grados de libertad ( $df$ ) para una tabla de contingencia de 2x2 son:

$$df = k - 1 = 5 - 1 = 4$$

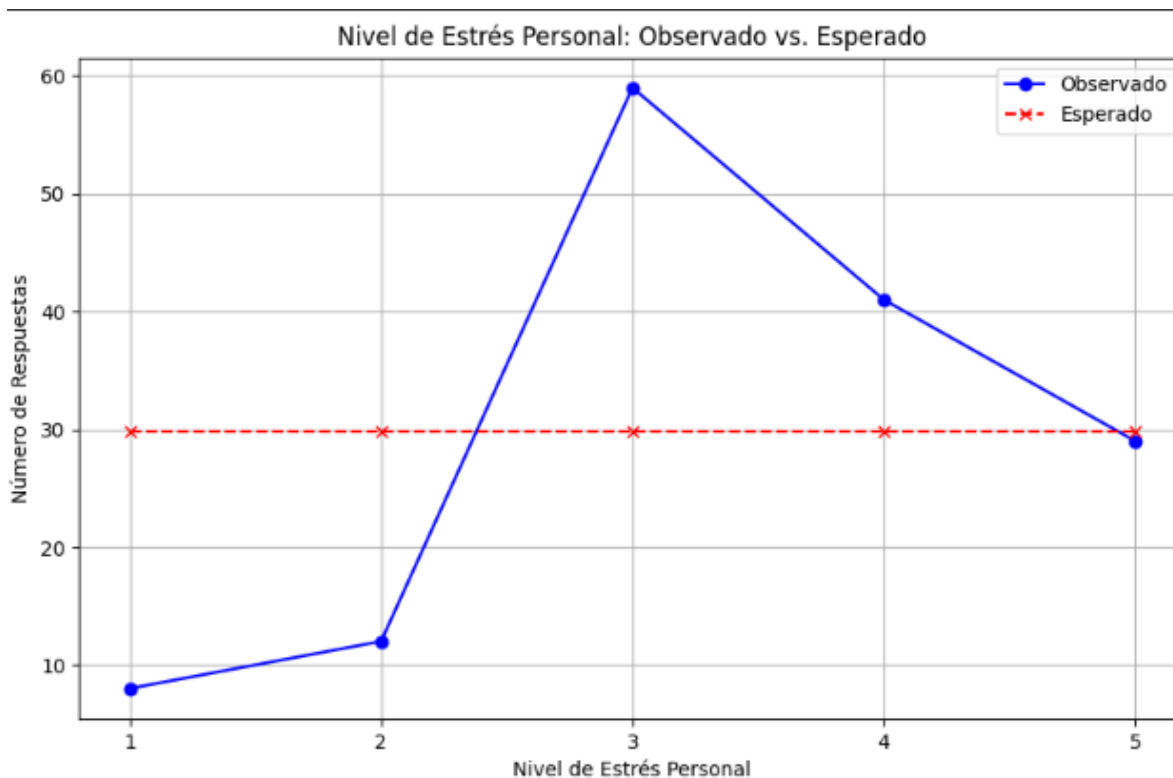
Usamos una tabla de chi cuadrado para encontrar el valor crítico al nivel de significancia  $\alpha=0.05$  con 1 grado de libertad:

Valor crítico para  $\chi^2$  con  $df = 4$  y  $\alpha = 0.05$ : 9.488

Tabla valores críticos:

v/p	0,001	0,0025	0,005	0,01	0,025	0,05	0,1
1	10,8274	9,1404	7,8794	6,6349	5,0239	3,8415	2,7055
2	13,8150	11,9827	10,5965	9,2104	7,3778	5,9915	4,6052
3	16,2660	14,3202	12,8381	11,3449	9,3484	7,8147	6,2514
4	18,4662	16,4238	14,8602	13,2767	11,1433	9,4877	7,7794

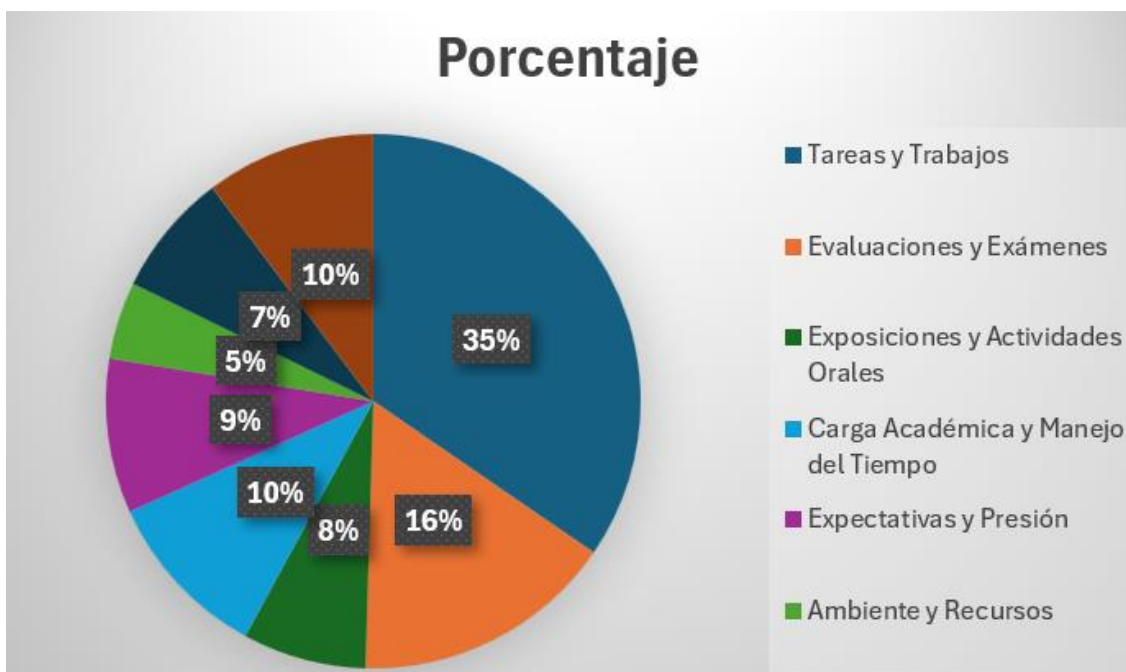
Grafico:



Dado que  $\chi^2$  calculado (59.43) es significativamente mayor que el valor crítico (9.488), rechazamos la hipótesis nula ( $H_0$ ). Esto sugiere que hay suficiente evidencia para concluir que existe una relación significativa entre el nivel de estrés personal y el bienestar emocional de los estudiantes.

### 4.3 ANALISIS DE DATOS CUALITATIVOS

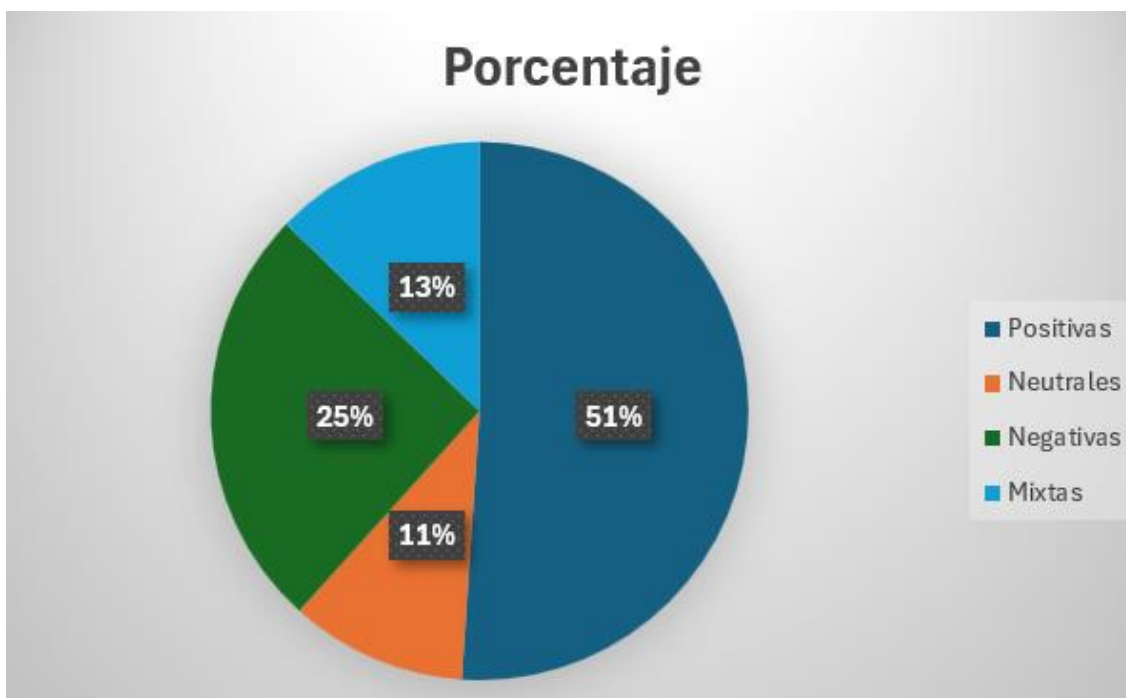
¿Qué aspectos específicos de tu experiencia académica te generan mayor estrés o ansiedad?



Estos porcentajes reflejan las áreas específicas que los estudiantes encuentran más estresantes en su vida académica. La gestión del volumen de tareas y trabajos es la mayor fuente de estrés, seguida por las evaluaciones y exámenes. Las exposiciones, la carga académica continua, y las expectativas de los docentes también contribuyen significativamente al estrés de los estudiantes. Al abordar estos problemas, las instituciones educativas pueden mejorar el bienestar y el rendimiento académico de sus estudiantes.

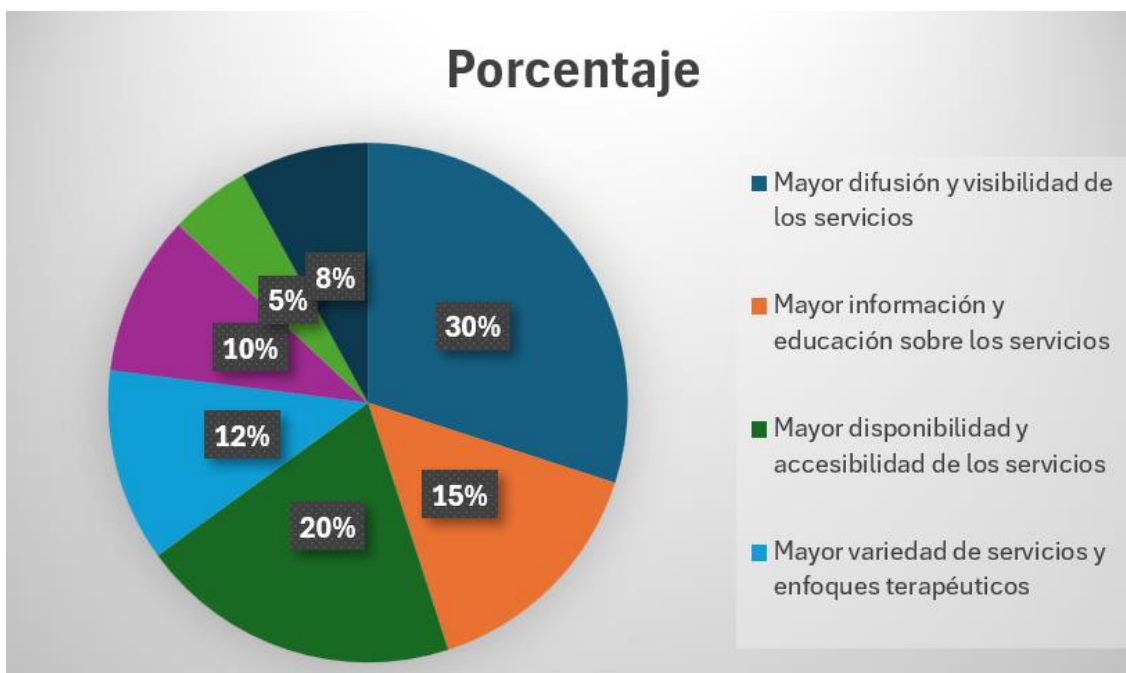


¿Cómo describirías el apoyo social que recibes de tus compañeros de clase y amigos fuera de la universidad?



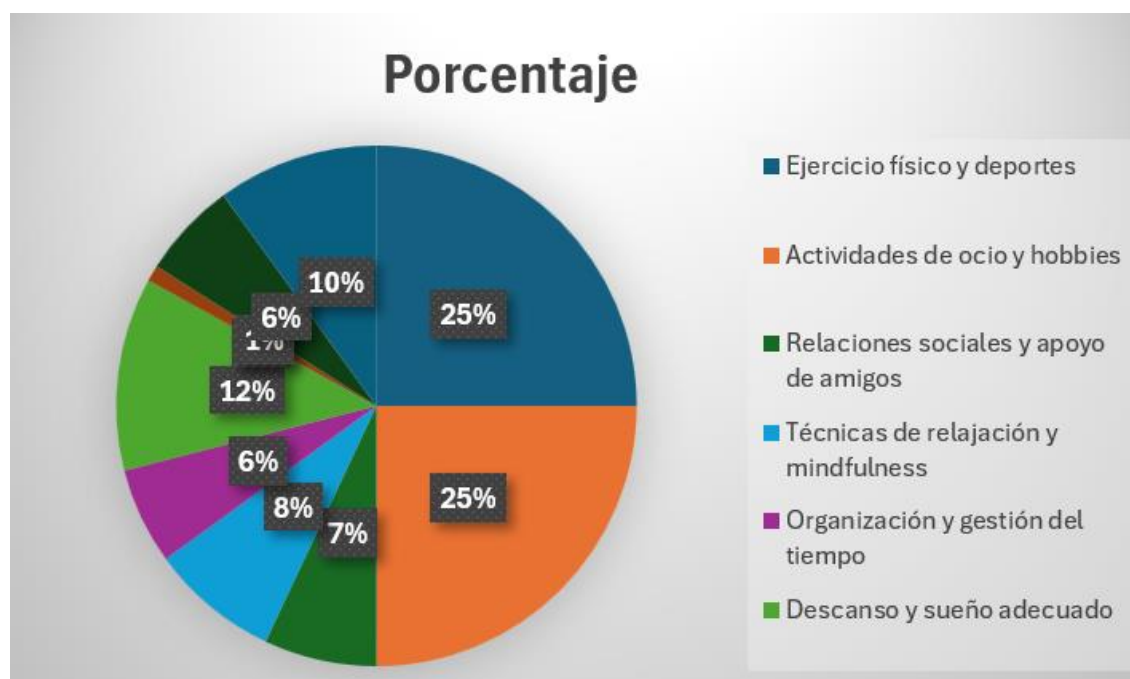
Aunque muchos estudiantes informan recibir apoyo significativo de sus compañeros de clase y amigos fuera de la universidad, también hay una proporción significativa que percibe un nivel más bajo de apoyo. Estos hallazgos destacan la importancia de abordar las necesidades de apoyo social de los estudiantes para promover su bienestar emocional y académico.

¿Qué cambios o mejoras sugieres para los servicios de apoyo psicológico ofrecidos por la universidad?



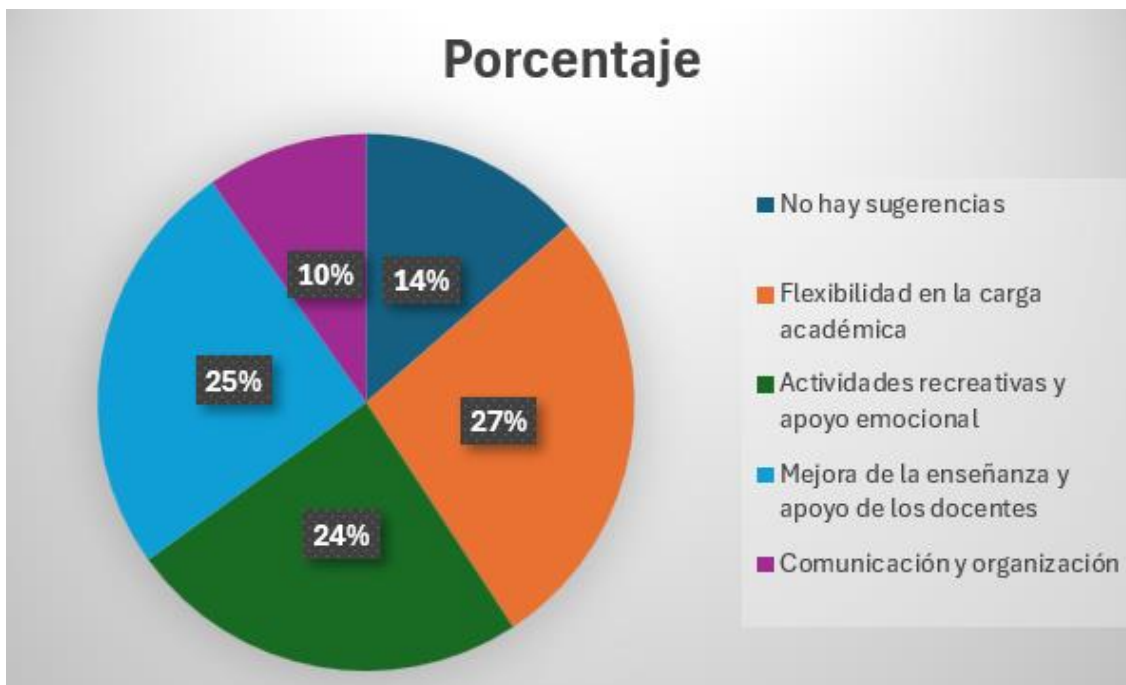
las respuestas reflejan una variedad de áreas en las que los estudiantes perciben la necesidad de mejoras en los servicios de apoyo psicológico de la universidad. La creación de estrategias para aumentar la visibilidad, mejorar la accesibilidad, diversificar los servicios y garantizar la confidencialidad son aspectos clave que podrían abordarse para mejorar la experiencia y el bienestar de los estudiantes universitarios.

¿Qué estrategias utilizas para manejar el estrés y mantener tu bienestar mental durante el semestre?



Las estrategias más utilizadas por los estudiantes para manejar el estrés incluyen actividades de ocio y hobbies (25%), ejercicio físico y deportes (24%), y descanso y sueño adecuado (12%). Menos frecuentemente mencionadas están las relaciones sociales y apoyo de amigos (7%), técnicas de relajación y mindfulness (8%), y organización y gestión del tiempo (6%). Las estrategias menos utilizadas incluyen alimentación saludable y cuidados personales (1%) y actividades al aire libre (6%). No se mencionaron estrategias relacionadas con buscar ayuda profesional, lo que podría sugerir una falta de utilización o desconocimiento de estos servicios.

¿Qué sugerencias tienes para mejorar el ambiente académico en la facultad y reducir la presión por el rendimiento académico?



Aunque hay una diversidad de opiniones y sugerencias, las áreas clave identificadas pueden guiar a la universidad en la implementación de estrategias para mejorar el ambiente académico y reducir la presión sobre los estudiantes, contribuyendo así a un entorno más saludable y productivo.

TABLA 3 - Matriz de relaciones de categorías

Matriz de relaciones de categorías				
Preguntas	Categorías	Tareas y Trabajos	Evaluaciones y Exámenes	Exposiciones y Actividades Orales
¿Qué aspectos específicos de tu experiencia académica te generan mayor estrés o ansiedad?	Tareas y Trabajos	1	0.37	0.08
	Evaluaciones y Exámenes	0.37	1	0.08
	Exposiciones y Actividades Orales	0.08	0.08	1
	Carga Académica y Manejo del Tiempo	0.11	0.11	0.11
	Expectativas y Presión	0.1	0.1	0.1
	Ambiente y Recursos	0.05	0.05	0.05
	Aspectos Personales y Sociales	0.08	0.08	0.08
	Ninguno o General	0.11	0.11	0.11

#### 4.3.1 Primera Categoría: Tareas y Trabajos

Los estudiantes expresan preocupación por la acumulación de tareas en una misma semana, así como por la asignación de trabajos con plazos muy ajustados, lo que dificulta su realización adecuada. También mencionan la carga de trabajos de investigación, la falta de claridad en las indicaciones de las tareas y la dificultad de algunas de estas, lo que genera estrés y frustración. Además, se quejan de la irresponsabilidad de algunos compañeros en trabajos grupales, lo que afecta negativamente el resultado final. La procrastinación y la presión por entregar tareas perfectas también son aspectos destacados, lo que lleva a la realización de trabajos a última hora que resultan extensos y sobrecargados. Acá algunas respuestas:

*La acumulación de tareas en una misma semana.*

*Tareas de un día para otro.*

*Exceso de trabajos y tareas.*

*Trabajos de investigación.*

*La carga de trabajos.*

*Poca claridad en las indicaciones de las tareas.*

*Tareas complicadas que no se pueden realizar.*

*La irresponsabilidad de los compañeros de trabajo en tareas grupales.*

*Trabajos a última hora que son extensos y cargados.*

*Procrastinación y la presión por entregar tareas "perfectas".*

#### **4.3.2 Segunda Categoría: Evaluaciones y Exámenes**

Los estudiantes de la Universidad muestran preocupación por la carga de parciales y la semana de parciales, así como por la necesidad de estudiar para estos exámenes. También señalan la frecuencia de las evaluaciones y la acumulación de estas en un mismo día como un desafío importante. Además, mencionan las altas expectativas de los docentes en las evaluaciones, lo que aumenta la presión sobre los estudiantes y puede afectar su desempeño académico. Acá algunas respuestas:

*Los parciales y la semana de parciales.*

*Exámenes.*

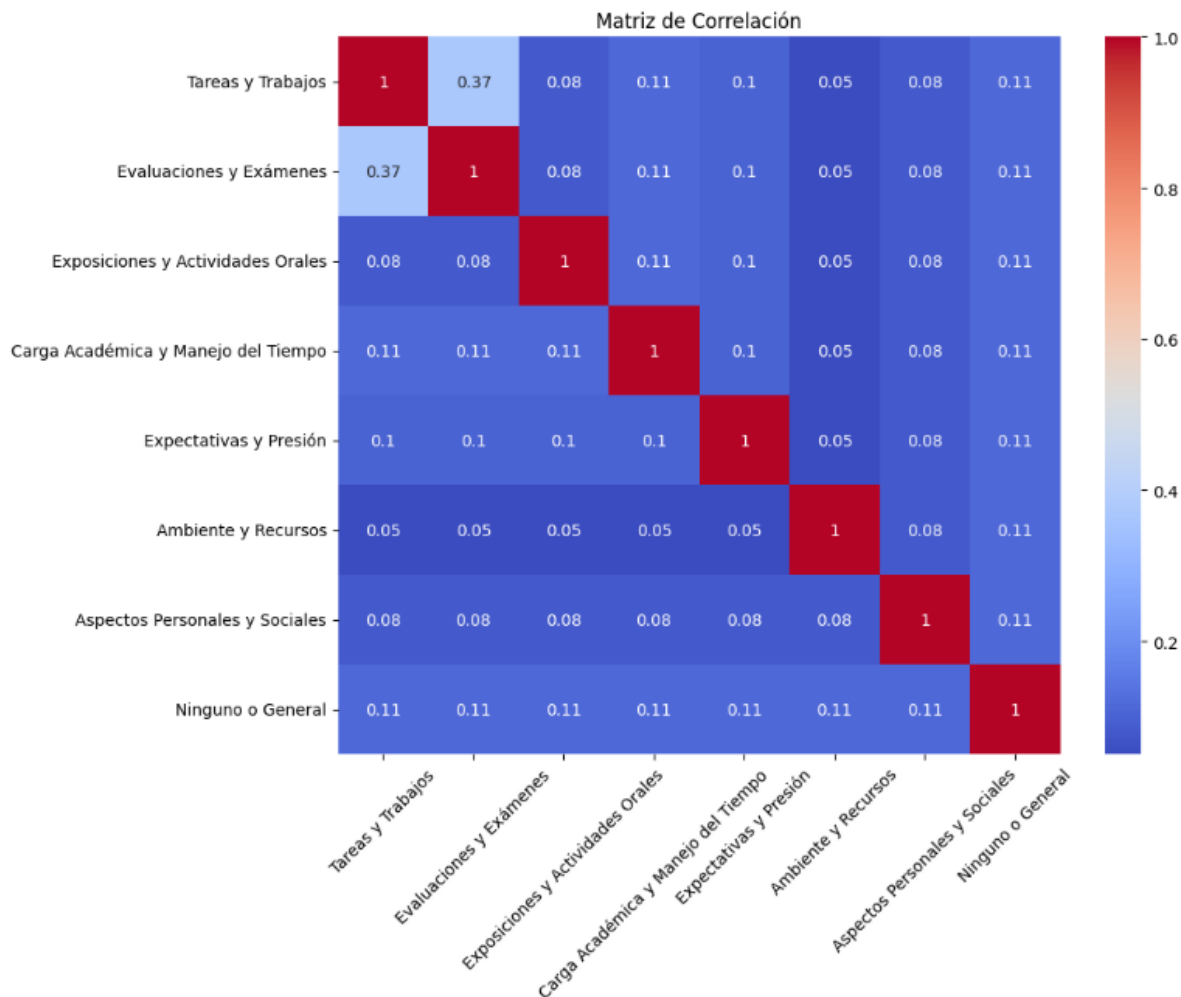
*Estudiar para los parciales.*

*Evaluaciones continuas y frecuentes.*

*La acumulación de evaluaciones en un mismo día.*

*Las altas expectativas de los docentes en las evaluaciones.*

#### **GRAFICO 2: Matriz de Relaciones de Factores Académicos y Personales**



Describe la relación entre diferentes categorías o variables en un contexto específico. En este caso, las categorías están relacionadas con aspectos académicos y personales que podrían afectar el rendimiento académico de los estudiantes. Aquí hay algunas interpretaciones de lo que esta tabla podría revelar o describir:

- ✓ Interdependencia entre categorías: Muestra cómo ciertas categorías están relacionadas entre sí. Por ejemplo, podría revelar que el manejo del tiempo está relacionado con la carga académica, las expectativas y la presión. Esto podría indicar que los estudiantes que tienen dificultades para manejar su tiempo también pueden experimentar niveles más altos de estrés relacionado con las expectativas académicas.

- ✓ **Fortaleza de las relaciones:** Los valores en la tabla indican la fuerza de la relación entre las categorías. Valores más altos sugieren una relación más fuerte. Por ejemplo, si la relación entre "Tareas y Trabajos" y "Evaluaciones y Exámenes" es alta, podría indicar que la realización de tareas y trabajos está estrechamente relacionada con el éxito en las evaluaciones y exámenes.
- ✓ **Identificación de áreas de enfoque:** Puede ayudar a identificar áreas específicas en las que se pueden concentrar los esfuerzos de mejora. Por ejemplo, si la relación entre "Ambiente y Recursos" y "Aspectos Personales y Sociales" es baja, podría sugerir que hay poco impacto del entorno físico y los recursos disponibles en los aspectos personales y sociales de los estudiantes.
- ✓ **Guía para la intervención:** Proporciona información útil para el diseño de intervenciones o programas. Por ejemplo, si la relación entre "Expectativas y Presión" y "Ambiente y Recursos" es alta, podría indicar que las intervenciones destinadas a reducir la presión académica deberían considerar también mejorar el entorno y los recursos disponibles para los estudiantes.

#### **4.3.3 Tercera categoría: Exposiciones y Actividades Orales**

Los estudiantes también enfrentan desafíos relacionados con las exposiciones y actividades orales, lo que incluye hablar en público y dirigirse a una audiencia. Estas actividades pueden generar nerviosismo y ansiedad, especialmente para aquellos que no se sienten cómodos hablando frente a otros. La preparación y práctica previas suelen ser clave para superar estos obstáculos y mejorar las habilidades de comunicación oral. Aquí algunas respuestas:

*Exposiciones.*

*Actividades orales.*

*Hablar en público.*



*Dirigirse a un público.*

#### **4.3.4 Cuarta Categoría: Carga Académica y Manejo del tiempo**

Los estudiantes se sienten abrumados por la cantidad de actividades semanales, especialmente cuando estas incluyen evaluaciones continuas. La falta de tiempo para cumplir con todas las tareas es una preocupación constante, agravada por la falta de anticipación en los plazos de entrega. La carga académica en general es percibida como excesiva, especialmente cuando algunos docentes imponen altas expectativas. La acumulación de actividades de diferentes materias también contribuye a esta sensación de agobio. Acá algunas respuestas:

*Demasiadas actividades semanales.*

*La carga de actividades evaluativas continuas.*

*No tener tiempo suficiente para cumplir con todo.*

*Poca anticipación en los plazos de entrega.*

*La carga académica en general y la presión de ciertos docentes.*

*La acumulación de actividades diversas de diferentes materias.*

#### **4.3.5 Quinta categoría: Expectativas y presión**

*Altas expectativas de los docentes.*

*La presión de los maestros.*

*Las calificaciones.*

*Expectativas personales y la presión de mantener buenos puntajes.*

*Sentir que no se puede cumplir con las expectativas.*

#### **4.3.6 Sexta Categoría: Ambiente y Recursos**

Los estudiantes experimentan la presión de las altas expectativas impuestas por los docentes, lo que genera una carga adicional en su desempeño académico. Esta presión se traduce en la necesidad de mantener calificaciones altas, tanto por las expectativas de los profesores como por las propias expectativas personales. Sin embargo, esta presión puede ser abrumadora y llevar a sentir que no se puede cumplir con las expectativas establecidas, lo que puede afectar negativamente la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes. Acá algunas respuestas:

*La falta de recreación académica.*

*Corto tiempo para los recreos (10 minutos para desayuno y almuerzo).*

*Falta de claridad en las indicaciones.*

*Cambio de actividades ya programadas.*

*Falta de información en algunos aspectos académicos.*

#### **4.3.7 Séptima Categoría: Aspecto personales y sociales**

Los estudiantes experimentan un estrés generalizado debido al volumen de trabajo que enfrentan, lo que puede generar ansiedad y afectar su bienestar emocional. La ansiedad también surge cuando no comprenden algunos temas académicos, lo que aumenta la presión sobre ellos. Además, el desvelo por tratar de cumplir con todas las responsabilidades académicas puede tener un impacto negativo en su salud y rendimiento. La presión social en los grupos de trabajo también puede ser una fuente de estrés, especialmente cuando hay diferencias en la carga de trabajo o en la forma de abordar las tareas. Además, algunos estudiantes pueden sentirse abrumados al tratar de equilibrar las tareas académicas con compromisos laborales, lo que dificulta aún más su capacidad para cumplir con todas las responsabilidades. Acá algunas respuestas:

*Estrés general por el volumen de trabajo.*

*Ansiedad por no comprender temas.*

*Afectación por desvelos.*

*La presión social en grupos de trabajo.*

*Sentir que no se puede cumplir con las tareas debido a compromisos laborales.*

#### **4.3.8 Octava Categoría: Ninguno o General**

Es interesante notar que las respuestas de los estudiantes varían en cuanto a la experiencia de estrés y ansiedad. Algunos pueden no sentir una carga significativa de estrés o ansiedad, lo que sugiere que pueden manejar bien las demandas académicas y personales. Por otro lado, hay quienes mencionan que casi todo les genera un poco de estrés, lo que puede reflejar una sensibilidad mayor a las presiones del entorno académico o una mayor susceptibilidad al estrés en general. Estas diferencias individuales resaltan la importancia de reconocer y abordar las necesidades y preocupaciones de cada estudiante de manera individualizada.

*Algunas respuestas indican que no experimentan estrés o ansiedad significativa.*

*Otras mencionan que casi todo les genera un poco de estrés.*

### **4.4 FACTORES DE ESTRÉS IDENTIFICADOS EN LA ENCUESTA**

- Carga de Trabajo Académico:

La mayoría de los estudiantes indicó que la carga de trabajo académico les causa ansiedad (68.5% respondieron "Sí").

Muchos estudiantes reportaron altos niveles de estrés personal (46.9% calificaron su estrés personal como 4 o 5 en una escala de 1 a 5).

- Frecuencia del Estrés Académico:

Una gran proporción de estudiantes experimenta estrés académico con frecuencia (Casi siempre: 36.9%, Siempre: 33.6%).

- Percepción sobre los Recursos Disponibles:

Un número significativo de estudiantes no está satisfecho con los recursos y apoyos disponibles para el manejo del estrés y la salud mental (Muy insatisfecho: 16.8%, Insatisfecho: 14.1%, Neutral: 48.3%).

- Acceso a Recursos de Salud Mental:

Un porcentaje considerable de estudiantes no está al tanto de los servicios de apoyo psicológico ofrecidos por la universidad (38.3% no están al tanto de los servicios).

- Ambiente Académico:

La percepción sobre el ambiente académico muestra que la mayoría lo considera neutral, estresante o muy estresante (Estresante: 57%, Muy estresante: 8.1%).

- Apoyo Social:

Aunque no directamente preguntado, la importancia del apoyo social como factor de bienestar psicológico puede ser inferida de la necesidad de sentirse apoyado y comprendido en el entorno académico.

#### **4.4.1 FACTORES DE ESTRÉS ADICIONALES (BASADOS EN LITERATURA)**

- Exámenes y Evaluaciones:

La presión de los exámenes y otras formas de evaluación continua es una fuente común de estrés entre los estudiantes universitarios.

- Equilibrio entre Estudio y Vida Personal:

Dificultad para equilibrar el tiempo entre los estudios, trabajo, vida social y familiar.

- Expectativas Académicas:

Altas expectativas de rendimiento académico por parte de profesores, familiares y los mismos estudiantes.

- Futuro Profesional:

Preocupaciones sobre el futuro profesional y la competencia en el mercado laboral.

- Finanzas:

Problemas financieros y preocupaciones sobre cómo pagar la matrícula, libros y otros gastos relacionados con la universidad.

- Problemas de Salud:

Problemas de salud física o mental que interfieren con el rendimiento académico y bienestar general.

## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1 CONCLUSION

Dado que el valor calculado del estadístico  $\chi^2$  es de 59.43, y este valor es significativamente mayor que el valor crítico de 9.488, podemos concluir con confianza que existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés personal y el bienestar emocional de los estudiantes. Este hallazgo nos lleva a rechazar la hipótesis nula  $H_0$ , que afirmaba la ausencia de relación entre estas dos variables.

Este resultado es crucial ya que sugiere que el bienestar emocional de los estudiantes está influido por su nivel de estrés personal. En otras palabras, cuanto mayor sea el nivel de estrés experimentado por un estudiante, es más probable que experimente un bienestar emocional deficiente. Esta asociación podría tener importantes implicaciones para la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes.

Es importante tener en cuenta que este estudio proporciona evidencia correlacional, lo que significa que no podemos establecer una relación causal directa entre el estrés personal y el bienestar emocional basándonos únicamente en estos resultados. Sin embargo, sí sugiere que existe una relación significativa que merece una mayor investigación y atención.

El hecho de que se haya encontrado una relación significativa entre el nivel de estrés y el bienestar emocional también destaca la importancia de abordar el estrés en entornos educativos. Los educadores y profesionales de la salud mental pueden utilizar estos resultados para diseñar intervenciones dirigidas a reducir el estrés de los estudiantes y mejorar su bienestar emocional. Estas intervenciones podrían incluir programas de manejo del estrés, técnicas de relajación, apoyo psicológico y cambios en el entorno escolar para reducir los factores estresantes.

Además, estos hallazgos subrayan la necesidad de una mayor conciencia y atención a la salud mental en las instituciones educativas. Los estudiantes que experimentan altos niveles de estrés pueden beneficiarse de recursos adicionales y de un entorno que promueva el autocuidado y el bienestar emocional.

## 5.2 RECOMENDACIONES

Programas de manejo del estrés: se recomienda la implementación de programas diseñados para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico y personal. Estos programas podrían incluir técnicas de relajación, ejercicio físico, y manejo efectivo del tiempo.

Apoyo psicológico: se sugiere que la institución educativa ofrezca servicios de apoyo psicológico y consejería para estudiantes que estén experimentando niveles elevados de estrés y problemas de salud mental. Esto podría incluir terapia individual, grupos de apoyo, o talleres educativos.

Promoción de un ambiente de apoyo: Fomentar la creación de un ambiente de apoyo dentro de la institución educativa, donde los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones y buscando ayuda cuando la necesiten. Esto podría incluir la formación de grupos estudiantiles de apoyo, actividades extracurriculares centradas en el bienestar, y la promoción de una cultura de cuidado entre los compañeros.

Fomento de un equilibrio entre trabajo y vida personal: Animar a los estudiantes a encontrar un equilibrio saludable entre sus responsabilidades académicas y su vida personal. Esto podría incluir la promoción de actividades extracurriculares, deportes, pasatiempos, y tiempo dedicado a las relaciones sociales.

Promover prácticas de autocuidado: Educar a los estudiantes sobre la importancia del autocuidado puede ayudarles a manejar el estrés de manera más efectiva. Esto incluye fomentar hábitos saludables como dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente y practicar técnicas de relajación.

Ofrecer recursos de apoyo: Las instituciones educativas pueden proporcionar servicios de asesoramiento y apoyo psicológico para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y mejorar su bienestar emocional.

Implementar programas de manejo del estrés: Desarrollar programas específicos diseñados para enseñar a los estudiantes habilidades efectivas para manejar el estrés, como la respiración profunda, la meditación y la gestión del tiempo.

Fomentar la comunicación abierta: Crear un entorno en el que los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones y buscando ayuda cuando sea necesario puede contribuir significativamente a su bienestar emocional.

Reducir la carga académica: Revisar y ajustar la carga de trabajo académico para asegurarse de que sea manejable y no contribuya excesivamente al estrés de los estudiantes.

Promover el equilibrio entre la vida académica y personal: Enseñar a los estudiantes la importancia de mantener un equilibrio saludable entre sus responsabilidades académicas y su vida personal puede ayudar a reducir el estrés y mejorar su bienestar emocional.

Fomentar el desarrollo de habilidades de afrontamiento: Enseñar a los estudiantes estrategias efectivas para enfrentar el estrés, como el establecimiento de metas realistas, la resolución de problemas y la búsqueda de apoyo social, puede ser beneficioso.

Crear entornos de aprendizaje positivos: Promover un ambiente escolar que fomente la inclusión, el respeto mutuo y el apoyo entre los estudiantes puede contribuir a su bienestar emocional y reducir el estrés.

Incorporar el bienestar emocional en el currículo: Integrar lecciones y actividades que aborden el bienestar emocional en el currículo escolar puede ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades para gestionar el estrés y promover su salud mental.

Fomentar el liderazgo estudiantil: Dar a los estudiantes la oportunidad de participar en actividades extracurriculares, liderar proyectos y tomar decisiones puede fortalecer su autoestima y su capacidad para hacer frente al estrés.

### **5.3 RESUMENES DE RECURSOS DE LA UNIDAD**

#### **LOS TRES MEJORES CONSEJOS PARA REDACTAR UNA BUENA INTRODUCCIÓN**

El Arte de Escribir una Introducción Efectiva en un Artículo de Investigación



La introducción en un artículo de investigación es una de las secciones más importantes, ya que establece el tono y la relevancia del estudio, proporciona contexto y motiva a los lectores a continuar leyendo. Es esencial que los autores aborden esta sección con cuidado y precisión para garantizar que cumpla su propósito de manera efectiva.

### Importancia de la Introducción

La introducción sirve como la puerta de entrada a un estudio de investigación. Es la primera oportunidad para que los autores comuniquen la importancia de su trabajo y establezcan una conexión con los lectores. A través de la introducción, los autores pueden transmitir qué los llevó a realizar el estudio, por qué es relevante y cómo contribuye al cuerpo existente de conocimiento en el campo.

### Elementos Clave de una Introducción

Para escribir una introducción efectiva, es crucial abordar varios elementos clave:

**Contexto y Relevancia del Estudio:** Los autores deben proporcionar una visión general del tema de investigación y explicar por qué es significativo. Esto implica destacar la relevancia del estudio en relación con el conocimiento actual y explicar cómo aborda una brecha o problema en la literatura existente.

**Revisión de la Literatura:** Una revisión de la literatura concisa y relevante es fundamental para contextualizar el estudio y demostrar su originalidad. Los autores deben resumir las investigaciones previas relacionadas con su tema y señalar cómo su trabajo se diferencia o contribuye a este cuerpo de conocimiento.

**Formulación del Problema y Objetivos del Estudio:** Es crucial definir claramente el problema o la pregunta de investigación que el estudio aborda. Los autores deben explicar qué intentan lograr con su investigación y cuáles son sus objetivos específicos.

**Estructura del Artículo:** La introducción también debe proporcionar una vista previa de la estructura y el contenido del artículo. Esto ayuda a los lectores a comprender qué esperar y cómo está organizado el estudio.

### Consejos para Escribir una Introducción Efectiva

**Establecer el Contexto y Explicar la Necesidad del Estudio:** Los autores deben comenzar proporcionando una visión general de su estudio y explicando por qué es relevante y significativo. Esto implica destacar cómo su trabajo contribuye al conocimiento existente en el campo y qué avances ofrece. Es esencial respaldar estas afirmaciones con una revisión concisa pero informativa de la literatura relevante.

**Utilizar el Tono y el Tiempo Adecuados:** Es crucial mantener un tono formal e impersonal al redactar la introducción. Al afirmar hechos o verdades aceptadas, se puede utilizar el tiempo presente simple, mientras que el pasado simple es preferible para describir resultados específicos o situaciones temporales. Además, el uso ocasional del presente perfecto puede ser útil para abordar problemas que aún no se han resuelto o examinado adecuadamente.

**Organización y Estructura:** La introducción debe estar organizada de manera lógica y coherente. Se recomienda limitarla a uno o cuatro párrafos, aunque se puede agregar una sección adicional si es necesario discutir conceptos o avances recientes con más detalle. La introducción se puede dividir en cuatro partes principales: establecer la importancia del tema, revisar investigaciones previas, identificar el problema y describir brevemente el contenido del artículo.

**Evitar la Redundancia y la Información Innecesaria:** Los autores deben evitar la inclusión de información superflua y concentrarse en los aspectos que ayuden a los lectores a comprender la importancia del estudio. Es fundamental ser conciso y enfocarse en los puntos clave sin desviarse del tema principal.

## **CLASIFICACIÓN Y REDACCIÓN DE RECOMENDACIONES EN UNA TESIS**

Las recomendaciones en una tesis juegan un papel crucial en la culminación de un trabajo de investigación académico. Estas sugerencias ofrecen orientación tanto para futuras investigaciones como para la aplicación práctica de los hallazgos. En este resumen, exploraremos los diferentes tipos de recomendaciones y sus fuentes, así como la importancia de redactar recomendaciones claras y útiles para enriquecer el campo de estudio.

- Tipos de recomendaciones:

Las recomendaciones en una tesis pueden clasificarse en tres categorías principales: metodológicas, académicas y prácticas.

- Recomendaciones metodológicas:

Estas recomendaciones están relacionadas con la metodología utilizada en el estudio. Incluyen aspectos como el enfoque de investigación, el diseño del estudio, la selección y aplicación de instrumentos, y la definición de la unidad de investigación. Las recomendaciones metodológicas buscan mejorar la calidad y la validez del estudio, ofreciendo sugerencias para optimizar los métodos empleados.

- Recomendaciones académicas:

Las recomendaciones académicas se centran en la importancia de continuar investigando un tema relevante. Identifican brechas o vacíos de conocimiento y sugieren áreas de investigación futura para profundizar en el tema estudiado. Estas recomendaciones contribuyen a construir un entendimiento más sólido y completo del tema, impulsando el avance del conocimiento en el campo académico.

- Recomendaciones prácticas:

Las recomendaciones prácticas son aplicables a situaciones concretas y ofrecen directrices basadas en los hallazgos del estudio. Estas sugerencias tienen como objetivo implementar soluciones o mejoras en contextos reales, proporcionando orientación para la toma de decisiones prácticas.

- Fuentes de las recomendaciones:

LAS RECOMENDACIONES EN UNA TESIS SE DERIVAN DE TRES FUENTES PRINCIPALES:

- Hallazgos del estudio:

Los resultados obtenidos durante la investigación pueden vincularse directamente con las recomendaciones. Establecer una conexión entre la evaluación y la acción sugerida es fundamental para fundamentar las recomendaciones en evidencia sólida.

- Limitaciones identificadas:

Las limitaciones encontradas durante la investigación pueden dar lugar a recomendaciones para superar estas limitaciones en estudios futuros. Identificar y abordar las limitaciones contribuye a mejorar la calidad y la relevancia de la investigación.

- Aspectos de fondo:

Es fundamental tener en cuenta los diferentes tipos de recomendaciones pertinentes para la tesis, incluyendo recomendaciones metodológicas, académicas y prácticas. Esta comprensión profunda permite desarrollar recomendaciones claras y útiles que reflejen los resultados del estudio y sugieran direcciones para futuras investigaciones.

#### IMPORTANCIA DE REDACTAR RECOMENDACIONES CLARAS Y ÚTILES:

Las recomendaciones en una tesis deben ser claras, específicas y utilizables. Al redactar recomendaciones, es esencial tener en cuenta el público objetivo, asegurando que las sugerencias sean comprensibles y relevantes para los lectores. Además, las recomendaciones deben estar respaldadas por evidencia sólida, basada en los hallazgos y conclusiones del estudio.

La claridad en la redacción es esencial para garantizar que las recomendaciones sean fácilmente entendibles y aplicables. Se deben evitar ambigüedades y términos técnicos innecesarios que puedan dificultar la comprensión por parte del lector. Utilizar un lenguaje claro y conciso facilita la interpretación de las recomendaciones y aumenta su efectividad en la práctica.

La especificidad también es clave al redactar recomendaciones en una tesis. Las sugerencias vagas o generales carecen de utilidad práctica y pueden no proporcionar la orientación necesaria para la implementación efectiva de las acciones sugeridas. Es importante ser lo más específico posible al describir las medidas recomendadas, incluyendo detalles sobre los pasos a seguir y los recursos necesarios para su ejecución.

Además de ser claras y específicas, las recomendaciones deben ser útiles y relevantes para el contexto en el que se aplicarán. Esto implica considerar las necesidades y desafíos específicos del campo de estudio o de la comunidad a la que se dirigen las recomendaciones. Las sugerencias deben abordar problemas pertinentes y ofrecer soluciones prácticas que puedan implementarse de manera efectiva en la realidad.

Asimismo, las recomendaciones deben estar respaldadas por evidencia sólida y coherente. Es importante que las sugerencias se basen en los hallazgos y conclusiones del estudio, demostrando una conexión directa entre la evaluación realizada y las acciones propuestas. Presentar evidencia concreta y relevante aumenta la credibilidad de las recomendaciones y fortalece su impacto en la toma de decisiones.

### **DESCUBRE CÓMO HACER UNA CONCLUSIÓN EXCEPCIONAL DE UN TEXTO O ENSAYO CON ESTAS TÉCNICAS” DE LA PÁGINA ROCKCONTENT.**

“Una conclusión es la parte de un texto o ensayo que tiene el objetivo de retomar las ideas transmitidas a lo largo del desarrollo y la introducción”.

La conclusión consiste en abreviar los puntos mas relevantes, dando a conocer los conocimientos y experiencias obtenidas durante el proceso de investigación o textualización, evitando la redundancia de información y el anexar información nueva que no se mencione anteriormente.

¿Qué es una conclusión?

Una conclusión es más que un simple resumen; es una oportunidad para enfatizar los puntos principales de su texto y dejar una impresión duradera en sus lectores. Es momento de recordar por qué es importante el contenido, explicar los resultados obtenidos y abrir la puerta a temas interesantes en el futuro. Es importante evitar la repetición y, en su lugar, proporcionar una idea final que resuene en los lectores. Puede resultar difícil, pero es una parte fundamental del proceso de escritura.

¿Qué debe tener una conclusión?

Una conclusión efectiva se basa en tres pasos: Objetivo, Problema y Posibilidad.

1. Propósito: Aclarar las dudas que tengan tus lectores.

Vuelva al grano y muestre cómo se resolvió el problema.

2. Problema: Enfatizar la idea central del texto.

Indica que la Biblia proporciona soluciones reales a los problemas presentados.

3. Posibilidad: Pídale al lector que profundice en el tema.

Llamado a la acción para esperar el próximo contenido, explorar otros artículos relacionados, comentar opiniones, practicar lo aprendido, etc.

Para una buena conclusión tenga en cuenta las tres “P”: Propósito, Problema, Oportunidad.

Resaltar idea principal: Enfatiza la idea central del texto.

Resumen de Fortalezas: Destaca aspectos importantes y soluciones a problemas.

Haga un llamado a la acción: Mantenga a sus lectores interesados e interesados.

Establecer expectativas: Persuadir a los lectores para que lean más sobre su tema o temas relacionados.

Destaque los beneficios: Muestre al lector cómo aplicar los conocimientos adquiridos.

La conclusión debe coincidir con el tema y la estructura del cuerpo del texto y captar la atención del lector desde el título hasta la llamada a la acción.

¿Cómo escribir una conclusión?

1. Escriba una introducción: Evite clichés como "conclusión" y "en conclusión".

Utilice frases alternativas como "La evidencia presentada anteriormente prueba esto" o "Finalmente".

2. Evite la repetición: Vaya al grano en lugar de repetir la información tediosamente.

Para conectar ideas sin duplicaciones, utilice frases como "porque", "como puede ver" o "por las razones enumeradas anteriormente".

3. Deje una impresión duradera: Haga preguntas provocativas, termine con una advertencia, evoque imágenes, llame a la acción, sugiera consecuencias.

Crea una conclusión que permanezca con el lector mucho después de haber terminado de leer el texto.

¿Qué larga debe ser una conclusión?

La longitud de una conclusión depende del tipo de texto, el grupo objetivo y la profundidad de la información.

Artículos educativos en Internet (1000-1500 palabras): Dos párrafos son suficientes.

Investigación, ensayo, tesis o estudio en profundidad: páginas 1-4.

Puntos clave en la conclusión: Esto es lo que no debes hacer: Agregar nueva información.

No debe tener:

Repite lo que dijiste en menos palabras.

Presenta un nuevo argumento.

Muestra poca confianza en el argumento principal.

Proporcionar redundancia.

Contradice el tema que se está tratando.

Si debe tener: Revise los puntos importantes.

Enfatiza la importancia de la discusión.

Explique brevemente los resultados y el impacto.

Te motiva a pensar más profundamente sobre un tema.

Ejemplos de tipos de conclusiones:

1. Retoma la introducción.
2. Con pregunta desafiadora.
3. Con conjunciones para conectar ideas.

4. Con análisis o sugerencias.
5. Predictiva sobre el futuro.
6. Con anécdota.
7. Con breves afirmaciones.
8. Reflexiva para dejar al lector pensativo.
9. Con cita de una persona famosa.
10. Con solución al problema.
11. Con analogía.

## ANEXOS

### EVIDENCIA:







### Encuesta para el grupo A1JSP01



**Salvador Andrade** <salvadorandrade7089@gmail.com>  
para s\_centeno, ederquin ▾

sáb, 18 may, 15:41 (hace 10 días) ☆ 😊 ↩ ⋮

"Evaluación de la salud mental de los estudiantes de la facultad de ciencias jurídicas, durante el ciclo 01-2024, en la Universidad Gerardo Barrios, Centro regional Usulután"

Adjunto link de encuesta:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfW6dRndBFzQtDsMJHHT2KclZPDU7hWjCnwvJ1QupNmMSYqCg/viewform>

## GLOSARIO:

### A

**Adaptabilidad:** Capacidad de una persona para ajustarse y funcionar eficazmente en diversas situaciones.

**Análisis de datos:** Examen de los datos recopilados para identificar patrones, tendencias y relaciones significativas.

**Apoyo psicológico:** Servicios de consejería y apoyo mental ofrecidos a estudiantes para manejar el estrés y problemas de salud mental, incluyendo terapia individual, grupos de apoyo y talleres educativos.

**Apoyo social:** Conjunto de recursos y relaciones sociales disponibles para una persona, que pueden influir en su bienestar emocional y mental.

**Auto reporte:** Método de recolección de datos en el que los participantes proporcionan información sobre sí mismos.

**Autenticidad de la elección de carrera:** Confianza en la selección de una carrera basada en intereses personales y valores.

**Autocuidado:** Prácticas que los estudiantes pueden adoptar para manejar el estrés de manera efectiva, incluyendo dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente y practicar técnicas de relajación.

## **B**

**Barreras para acceder a servicios de salud mental:** Obstáculos o desafíos que dificultan que los individuos obtengan atención y apoyo para sus problemas de salud mental, como el estigma, la falta de recursos o la falta de información.

**Bienestar emocional:** Estado de salud mental y emocional que puede verse afectado por el nivel de estrés personal de los estudiantes.

**Bienestar psicológico:** Estado de equilibrio emocional y mental.

**Bullying:** Acoso persistente y negativo hacia una persona, especialmente en el entorno escolar.

## C

**Carga académica:** Cantidad de trabajo académico que los estudiantes deben manejar, cuya reducción puede ayudar a disminuir el estrés.

**Capacidad de adaptación:** Habilidad para ajustarse y sobrellevar los cambios en el entorno.

**Ciclo académico:** Período de tiempo dentro del año lectivo dedicado a actividades académicas, generalmente dividido en semestres o trimestres.

**Complementariedad de enfoques:** Capacidad de los métodos cuantitativos y cualitativos para complementarse entre sí, aprovechando sus respectivas fortalezas para proporcionar una visión integral del tema de estudio.

**Conclusión:** Parte final de un texto o ensayo que retoma las ideas principales, resume los puntos relevantes y deja una impresión duradera en los lectores.

**Contexto temporal:** Consideración del período de tiempo específico en el que se lleva a cabo la investigación.

**Contexto y relevancia del estudio:** Sección en la introducción de un artículo de investigación que proporciona una visión general del tema y explica su importancia.

## D

**Desafíos psicofisiológicos:** Dificultades que afectan tanto la mente como el cuerpo de una persona.

Depresión clínica: Trastorno del estado de ánimo que provoca una sensación persistente de tristeza y pérdida de interés en actividades cotidianas.

Diseño de intervenciones: Proceso de desarrollar estrategias o programas para abordar problemas identificados en la investigación y promover cambios positivos en el comportamiento o las condiciones de los participantes.

## **E**

Entorno académico y social: Ambiente educativo y relaciones interpersonales que influyen en la experiencia de los estudiantes.

Entrevistas en profundidad: Método de recolección de datos cualitativos que busca comprender las experiencias y percepciones de los participantes en detalle.

Equilibrio entre trabajo y vida personal: Concepto de mantener un balance saludable entre responsabilidades académicas y vida personal, promoviendo actividades extracurriculares, deportes y relaciones sociales.

Estructura del artículo: Vista previa de la organización y contenido del artículo proporcionada en la introducción.

Evidencia correlacional: Resultados que muestran una relación significativa entre dos variables, pero no establecen una relación causal directa.

## **F**

Formulación del problema y objetivos del estudio: Definición clara del problema o pregunta de investigación que el estudio aborda y los objetivos específicos que intenta lograr.

## **G**

Género: Identidad social y culturalmente construida que se refiere a las características y roles asociados con masculino y femenino.

Gestión del tiempo: Técnica de manejo del estrés que incluye la organización efectiva del tiempo para equilibrar responsabilidades académicas y personales.

Grupos de apoyo: Grupos formados dentro de la institución educativa donde los estudiantes pueden compartir preocupaciones y buscar ayuda.

## **H**

Hábitos saludables: Prácticas como dormir lo suficiente y hacer ejercicio regularmente, que son esenciales para el autocuidado y la reducción del estrés.

Hipótesis nula ( $H_0$ ): Afirmación inicial que propone la ausencia de relación entre dos variables, en este caso, el estrés personal y el bienestar emocional.

## **I**

Intervenciones: Programas y técnicas diseñados para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional de los estudiantes, incluyendo programas de manejo del estrés y apoyo psicológico.

**Introducción:** Primera sección de un artículo de investigación que establece el tono y relevancia del estudio, proporciona contexto y motiva a los lectores.

**Investigación mixta:** Enfoque de investigación que integra tanto métodos cuantitativos como cualitativos para obtener una comprensión más completa y profunda de un fenómeno de estudio.

## **M**

**Manejo del estrés:** Conjunto de técnicas y programas diseñados para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico y personal.

**Metodologías mixtas:** Enfoque de investigación que combina técnicas cuantitativas y cualitativas para obtener una comprensión holística de un fenómeno.

**Metodológicas:** Recomendaciones relacionadas con la metodología utilizada en el estudio para mejorar la calidad y validez de la investigación.

**Modelo de estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman:** Marco teórico que explora cómo las personas perciben y afrontan el estrés.

## **P**

**Políticas universitarias:** Directrices establecidas por la institución educativa para guiar el comportamiento y las prácticas dentro del campus.

**Promoción de un ambiente de apoyo:** Fomento de un entorno educativo donde los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones y buscando ayuda.

## R

**Recomendaciones basadas en hallazgos:** Sugerencias o consejos derivados de los resultados de la investigación.

**Revisión de la literatura:** Parte de la introducción que contextualiza el estudio mediante un resumen de investigaciones previas relacionadas.

**Rendimiento académico:** Medida de la capacidad de un estudiante para lograr los objetivos de aprendizaje establecidos por la institución educativa.

## S

**Salud mental:** Estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede manejar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

**Servicios de asesoramiento:** Recursos proporcionados por las instituciones educativas para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y mejorar su bienestar emocional.

**Sesgo de selección:** Tendencia de ciertos tipos de personas a participar o no participar en un estudio, lo que puede sesgar los resultados.

**Sesiones de sensibilización sobre salud mental:** Reuniones o eventos diseñados para aumentar la comprensión y conciencia sobre temas relacionados con la salud mental.

## T

Técnicas de relajación: Métodos como la respiración profunda y la meditación utilizadas para manejar el estrés.

Terapia individual: Sesiones de apoyo psicológico donde los estudiantes pueden abordar sus problemas de estrés y salud mental con un profesional.

Teoría del ajuste social de Cohen y Wills: Teoría que examina cómo el apoyo social influye en la capacidad de una persona para adaptarse a situaciones estresantes.

Teoría del apoyo social de House: Marco teórico que examina cómo el apoyo social afecta la salud mental y el bienestar de las personas.

Tipo de estudio: Diseño general de la investigación, que en este caso es una investigación mixta, que combina tanto métodos cuantitativos como cualitativos para abordar un fenómeno desde diversas perspectivas.

Trastornos alimenticios: Condiciones médicas caracterizadas por comportamientos anormales relacionados con la alimentación y la imagen corporal.

Trastornos de ansiedad: Condiciones médicas caracterizadas por sentimientos de ansiedad excesivos o irracionales.

## V

Validación de resultados: Proceso de verificar la precisión y fiabilidad de los hallazgos de investigación utilizando múltiples fuentes de datos o métodos de investigación.



Valor calculado del estadístico  $\chi^2$ : Medida estadística utilizada para determinar la relación significativa entre dos variables, en este caso, el estrés personal y el bienestar emocional.

Valor crítico: Umbral estadístico utilizado para comparar con el valor calculado del estadístico  $\chi^2$  para determinar la significancia de los resultados.

Vida personal: Aspecto de la vida de los estudiantes fuera de sus responsabilidades académicas, cuyo equilibrio con la vida académica es crucial para reducir el estrés.

## **CUESTIONARIO**

Universidad Gerardo Barrios, Centro Regional de Usulután

Facultad de Ciencias y Tecnologías

"Evaluación del nivel en la salud mental de los estudiantes de Facultad de Ciencias Jurídicas, durante el Ciclo 01-2024 en la Universidad Gerardo Barrios, Centro Regional de Usulután."

Objetivo del Cuestionario:

Evaluar el estrés académico, recursos de apoyo psicológico y bienestar general de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas durante el Ciclo 01-2024 en la Universidad Gerardo Barrios, Usulután. Los datos ayudarán a verificar nuestras hipótesis sobre la salud mental estudiantil y a sugerir mejoras para los servicios de apoyo, promoviendo así un entorno universitario más saludable.

Indicaciones:

"Por favor, responde sinceramente a las siguientes preguntas y proporciona tus opiniones y sugerencias personales. Tu participación es anónima y confidencial, y ayudará a mejorar los

servicios y programas de apoyo para el bienestar mental de la comunidad estudiantil en la Facultad de Ciencias Jurídicas.

La encuesta se realizara, tanto en la modalidad virtual y modalidad presencial, por si surge inconvenientes en la conexión de alguno de los encuestados.

1. ¿Qué Año estas cursando?

- ☐ 1er Año
- ☐ 2do Año
- ☐ 3er Año
- ☐ 4to Año
- ☐ 5to Año

2. ¿Con qué frecuencia experimentas estrés académico durante este ciclo?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ A veces
- ☐ Frecuentemente
- ☐ Siempre

3. ¿Cómo calificarías tu nivel de estrés personal en una escala del 1 al 5, siendo 1 "mínimo" y 5 "máximo"?

- ☐ 1
- ☐ 2

- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

4. ¿Sientes que la carga de trabajo académico te causa ansiedad?

- ☐ Sí
- ☐ No

5. ¿Qué tan satisfecho estás con los recursos y apoyos disponibles para el manejo del estrés y la salud mental en la universidad?

- ☐ Muy insatisfecho
- ☐ Insatisfecho
- ☐ Neutral
- ☐ Satisfecho
- ☐ Muy satisfecho

6. ¿Cuál de los siguientes factores consideras que más contribuye a tu bienestar psicológico?

- ☐ Apoyo social
  - ☐ Acceso a recursos de salud mental
  - ☐ Actividad física regular
  - ☐ Manejo efectivo del tiempo
  - ☐ Otro (especificar):
-

- 
- 
7. ¿Has buscado ayuda profesional para manejar el estrés o problemas de salud mental durante este ciclo?
- ☐ Sí
  - ☐ No
8. ¿Qué tan útiles encuentras los servicios de apoyo psicológico ofrecidos por la universidad?
- ☐ Muy útiles
  - ☐ Útiles
  - ☐ Poco útiles
  - ☐ No útiles
  - ☐ No estoy al tanto de los servicios ofrecidos
9. ¿Cuál es tu percepción sobre el ambiente académico en la facultad?
- ☐ Muy estresante
  - ☐ Estresante
  - ☐ Neutral
  - ☐ Relajado
  - ☐ Muy relajado
10. ¿Sientes que la presión por el alto rendimiento académico afecta tu salud mental?

- ☐ Sí
- ☐ No

11. En una escala del 1 al 5, ¿cómo calificarías tu bienestar emocional general?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

12. ¿Qué aspectos específicos de tu experiencia académica te generan mayor estrés o ansiedad?

---

---

---

13. ¿Cómo describirías el apoyo social que recibes de tus compañeros de clase y amigos fuera de la universidad?

---

---

---

14. ¿Qué cambios o mejoras sugieres para los servicios de apoyo psicológico ofrecidos por la universidad?

---

---

---

15. ¿Qué estrategias utilizas para manejar el estrés y mantener tu bienestar mental durante el semestre?

---



---



---

16. ¿Qué sugerencias tienes para mejorar el ambiente académico en la facultad y reducir la presión por el rendimiento académico?

---



---



---

"Gracias por tu participación y colaboración. Tu contribución es fundamental para nuestra investigación y para mejorar el bienestar de nuestra comunidad estudiantil. ¡Tu tiempo y tus opiniones son muy valorados!"

## EJEMPLOS DE MUESTRA INFINITA

- **EJEMPLO I**

Este ejemplo costa en saber la muestra de una población infinita considerando el nivel de confianza al 95% que mediante la tabla de nivel de confianza corresponde al dato 1.96 además proponiendo un 0.50 en que se de el evento y otro 0.50 en que el evento no se de esto siendo un poco realistas, ya que el nivel confianza es del 95% nos permite conocer que nuestro margen de error es del 5% que con la tabla de margen de error su valor corresponde al 0.05 así concluyendo las cifras que se ocuparan procedemos a realizar la fórmula para conocer la muestra de poblaciones infinitas.

$$n = \frac{z^2 \alpha \cdot P \cdot Q}{e^2}$$

$$Z = 95\% \approx 1.96$$

$$P = 0.50$$

$$Q = 0.50$$

$$e = 5\% \approx 0.05$$

$$n = \frac{1.96^2(0.50)(0.50)}{0.05^2} = 384.16$$

$$n = \mathbf{384}$$

## EJEMPLO II

Este ejemplo trata de saber la muestra de una población infinita considerando el nivel de confianza al 90% que mediante la tabla de nivel de confianza corresponde al dato 1.645 además proponiendo un 0.50 en que se dé el evento y otro 0.50 en que el evento no se dé esto siendo un poco realistas, ya que el nivel de confianza es del 90% nos permite conocer que nuestro margen de error es del 10% que con la tabla de margen de error su valor corresponde a 0.10 así concluyendo las cifras que se ocuparan procedemos a realizar la fórmula para conocer la muestra de poblaciones infinitas.

$$n = \frac{z^2 \alpha \cdot P \cdot Q}{e^2}$$

$$z^2 \alpha = 90\% \approx 1.654$$

$$P = 0.50$$

$$Q = 0.50$$

$$e = 10\% \approx 0.10$$

$$n = \frac{1.645^2(0.50)(0.50)}{0.10^2} = 67.6$$

$$n = \mathbf{68}$$

## EJEMPLOS MUESTRA FINITA

### EJEMPLO 1

Para una población de 470 habitantes se utilizó un índice de confianza del 99% que corresponde al dato de 2.58 en donde también se proyectó un 0.5 que sí, pasara el evento y 0.5 que no aconteciera el evento y como utilizamos el índice de confianza de 99% nos da un margen de error del 1% que correspondiente 0.01 con estos datos podemos realizar la operación de la siguiente forma.

$$n = \frac{z^2 PQN}{(N - 1)e^2 + Z^2 PQ}$$

$$n = ?$$

$$Z^2 = 99\% \approx 2,58$$

$$P = 0,5$$

$$Q = 0,5$$

$$N = 470$$

$$e = 1\% \approx 0.01$$

$$n = \frac{2,582 \cdot 0.5 \cdot 470}{(470 - 1)0,0012 + 2,582 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{6,6564 \cdot 0,5 \cdot 0,5 \cdot 470}{(470 - 1)0,0001 + 6,6564 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$



$$n = \frac{782,127}{0,0464 + 1,6641}$$

$$n = \frac{782,127}{1,711}$$

$$n = 457,1168$$

$$n = \mathbf{457}$$

## EJEMPLOS II

Para una población de 470 habitantes se utilizó un índice de confianza del 90% que corresponde al dato de 1.64 en donde también se proyectó un 0.5 que sí, pasara el evento y 0.5 que no aconteciera el evento y como utilizamos el índice de confianza de 90% nos da un margen de error del 10% que correspondiente 0.10 con estos datos podemos realizar la operación de la siguiente forma.

$$n = \frac{z^2 PQN}{(N - 1)e^2 + Z^2 PQ}$$

$$n = ?$$

$$Z^2 = 90\% \approx 1,64$$

$$P = 0,5$$

$$Q = 0,5$$

$$N = 470$$

$$e = 10\% \approx 0,10$$

$$n = \frac{1,64^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5 \cdot 470}{0 \cdot 10^2(470 - 1) + 1,642 \cdot 0.5 \cdot 0.5}$$

$$n = \frac{2,69 \cdot 0.5 \cdot 0.5 \cdot 470}{0.0100(470 - 1) + 2,69 \cdot 0.5 \cdot 0.5}$$

$$n = \frac{316}{4,69 + 2.69 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{316}{5,3625}$$

$$n = 58,93$$

$$n = 59$$

### **PRESUPUESTO:**

#### **Materiales y suministros:**

Libros y artículos académicos: \$0

Papelería (papel, bolígrafos, etc.): \$20

Impresiones y fotocopias: \$20

#### **Equipo:**

Computadora y acceso a internet: \$36

#### **Gastos de investigación:**

Participación en conferencias o eventos relacionados: \$0

Suscripción a revistas académicas en línea (si es necesario): \$0

#### **Compensación personal:**

Compensación por tu tiempo y esfuerzo: \$0 (ya que es una investigación de cátedra y no hay un salario directo)

#### **Contingencias:**

Fondos adicionales para imprevistos: \$50

Total, estimado: \$126

## CRONOGRAMA

**UNIVERSIDAD GERARDO BARRIOS**  
**PLAN SEMANAL MIÉRCOLES/JUEVES**

**Cronograma de actividades del proyecto de investigación febrero-mayo 2024.**

Actividad	Del 22 al 28 de enero	Del 29 de enero al 04 de febrero	Del 05 al 11 de febrero	Del 19 al 23 de febrero	Del 26 de febrero al 08 de marzo	Del 11 al 22 de marzo	Del 01 al 12 de abril	Del 15 al 21 de abril	Del 22 de abril al 03 mayo	Del 06 al 17 de mayo	Del 20 al 24 de Mayo
Elaboración del tema del proyecto											
Justificación, objetivos generales y específicos											
Alcances y Limitaciones											
Presentación del perfil de investigación											
Marco Teórico											
Marco Metodológico											
Recolección de datos											
Segunda revisión del proyecto											
Conclusiones y recomendaciones											
Divulgación de investigación											
Presentación y evaluación del proyecto											

## REFERENCIAS

1. CHAU, C.; VILELA, P. Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. Liberabit, [s. l.], v. 23, n. 1, p. 89–102, 2017. DOI 10.24265/liberabit.2017.v23n1.06. Disponible em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=124116313&lang=es&site=ehost-live>. Acesso em: 16 mar. 2024.
2. by C Chau · 2017 · Cited by 179 — Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco3. Determinants of mental health in college students from Lima and Huanuco.
3. Chau C, Vilela P. Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. Liberabit. 2017;23(1):89-102. doi:10.24265/liberabit.2017.v23n1.06

4. Chau, C., & Vilela, P. (2017). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Liberabit*, 23(1), 89–102. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.06>
5. Chau, Cecilia, and Patty Vilela. 2017. “Variables Asociadas a La Salud Física y Mental Percibida En Estudiantes Universitarios de Lima.” *Liberabit* 23 (1): 89–102. doi:10.24265/liberabit.2017.v23n1.06.
6. FELDMAN, L. et al. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, [s. l.], v. 7, n. 3, p. 739–751, 2008. Disponible en: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=36129987&lang=es&site=ehost-live>. Acceso en: 16 mar. 2024.
7. Feldman L, Goncalves L, Chacón-Puignau G, Zaragoza J, Bagés N, De Pablo J. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*. 2008;7(3):739-751. Accessed March 16, 2024. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=36129987&lang=es&site=ehost-live>
8. Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739–751.
9. American Psychological Association (APA). (2015). The role of psychologists in addressing mental health needs in educational settings. *American Psychologist*, 70(9), 833–843.
10. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
11. Greenberg, M. T., Domitrovich, C., & Bumbarger, B. (2001). The prevention of mental disorders in school-aged children: Current state of the field. *Prevention & Treatment*, 4(1), Article 1a.

12. Kessler, R. C., Avenevoli, S., & Merikangas, K. R. (2001). Mood disorders in children and adolescents: An epidemiologic perspective. *Biological Psychiatry*, 49(12), 1002–1014.
13. National Association of School Psychologists (NASP). (2020). Model for comprehensive and integrated school psychological services.
14. Pumariega, A. J., Rothe, E., & Pumariega, J. B. (2005). Mental health of immigrants and refugees. *Community Mental Health Journal*, 41(5), 581–597.
15. Rice, F. (2010). The genetics of depression in childhood and adolescence. *Current Psychiatry Reports*, 12(2), 167–173.
16. Cova Solar, F. (2009). Problemas de salud mental en estudiantes de la universidad de Concepción: ( ed.). Santiago (Chile), Argentina: Red Terapia Psicológica.
17. Kessler, R. C., et al. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 617-627.
18. Eisenberg, D., et al. (2007). Mental health service utilization among college students in the United States. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(12), 865-872.
19. Dyrbye, L. N., et al. (2010). Burnout and suicidal ideation among U.S. medical students. *Annals of Internal Medicine*, 149(5), 334-341.
20. Zivin, K., et al. (2009). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 522-532.
21. Rosenthal, B., et al. (2011). Stress and health behaviors in first-year college students: Implications for academic performance. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 13(4), 431-444.

## **Comentario de Aprendizaje Juan Carlos Mejía**

Como estudiante e investigador en formación, he llegado a comprender profundamente la relevancia de las conclusiones y recomendaciones en una investigación científica. Estas partes son esenciales porque sintetizan los descubrimientos clave y ofrecen una orientación clara sobre cómo pueden aplicarse o investigarse más a fondo estos resultados. Las conclusiones no solo resumen lo encontrado, sino que también sitúan estos hallazgos en el contexto del campo más amplio, lo cual es crucial para entender su importancia y potencial impacto. Las conclusiones de una investigación son importantes porque representan la culminación de todo el proceso investigativo. A través de ellas, se consolidan los datos recolectados y analizados, y se responden las preguntas de investigación planteadas inicialmente. Este proceso de síntesis es esencial porque ayuda a clarificar los principales aportes de la investigación y a comunicar estos hallazgos de manera comprensible y accesible para otros investigadores, profesionales del campo y, en ocasiones, el público general. Sin conclusiones claras y bien fundamentadas, los esfuerzos invertidos en la investigación pueden perderse o no ser plenamente apreciados. Las recomendaciones, por otro lado, son igualmente críticas porque conectan la investigación con la práctica y futuras investigaciones. Una buena recomendación no solo surge de los hallazgos, sino que también tiene en cuenta las limitaciones del estudio y las posibles implicaciones prácticas. Por ejemplo, si mi investigación encuentra que un determinado método es eficaz en condiciones controladas, las recomendaciones pueden sugerir cómo adaptar este método para su implementación en contextos reales. Esto puede guiar a los profesionales en la aplicación de los hallazgos, asegurando que la investigación tenga un impacto tangible y beneficioso. Además, las recomendaciones pueden orientar futuras investigaciones. Al identificar lagunas en el conocimiento actual y sugerir áreas para estudios adicionales, las recomendaciones ayudan a establecer una agenda de investigación continua. Esto es vital para el progreso del conocimiento científico, ya que permite construir sobre los descubrimientos previos y evitar la duplicación de esfuerzos. Por ejemplo, si mis conclusiones indican una relación significativa entre dos variables, pero también señalan la necesidad de investigar los mecanismos subyacentes, las recomendaciones pueden alentar a otros investigadores a explorar estas áreas en mayor profundidad. En mi experiencia, he visto cómo las conclusiones y recomendaciones bien elaboradas pueden inspirar nuevos proyectos y colaboraciones. Al

comunicar claramente los logros y las necesidades futuras, estas secciones pueden atraer la atención de otros investigadores interesados en temas similares, fomentando el intercambio de ideas y recursos. Esta colaboración es fundamental para el avance de la ciencia, ya que permite combinar diferentes perspectivas y habilidades para abordar problemas complejos de manera más efectiva.

### **Comentario de Aprendizaje Salvador Andrade**

He comprendido la trascendencia de las conclusiones y recomendaciones en la investigación científica. Estas secciones son fundamentales porque encapsulan los descubrimientos esenciales y ofrecen una guía clara sobre cómo aplicar o profundizar en los resultados obtenidos. Las conclusiones no solo recapitulan lo encontrado, sino que también contextualizan estos hallazgos dentro del panorama más amplio del campo, lo que resulta crucial para entender su relevancia y posible impacto. Representan la culminación de un proceso investigativo al integrar los datos recolectados y analizados, brindando así respuestas a las preguntas de investigación inicialmente planteadas. Este proceso de síntesis es vital porque contribuye a aclarar los principales aportes de la investigación y a comunicar estos hallazgos de manera comprensible y accesible para otros investigadores, profesionales del área e incluso para el público en general.

Las recomendaciones, por otro lado, establecen un vínculo entre la investigación y su aplicación práctica, así como con investigaciones futuras. No solo se derivan de los hallazgos, sino que también tienen en cuenta las limitaciones del estudio y las posibles implicaciones prácticas. Por ejemplo, si mi investigación muestra la eficacia de un método específico en condiciones controladas, las recomendaciones podrían sugerir cómo adaptar este método para su implementación en entornos reales, proporcionando así una guía valiosa para los profesionales. Además, las recomendaciones pueden orientar investigaciones futuras identificando brechas en el conocimiento actual y sugiriendo áreas para investigaciones adicionales, lo cual es esencial para avanzar en el conocimiento científico.

Desde mi experiencia, he observado cómo unas conclusiones y recomendaciones bien elaboradas pueden inspirar nuevos proyectos y colaboraciones al comunicar de manera clara los logros y las necesidades futuras. Estas secciones pueden captar la atención de otros investigadores interesados en temas similares, fomentando así el intercambio de ideas y recursos. Esta colaboración resulta fundamental para el avance de la ciencia, ya que permite combinar diversas perspectivas y habilidades para abordar problemas complejos de manera más efectiva.

### **Comentario de Xiomara de la Paz**

Las recomendaciones son herramientas muy esenciales que facilitan la toma de decisiones informadas en diversos ámbitos de la vida. Ya sea en el contexto personal, profesional, educativo o de salud, una recomendación bien fundamentada puede guiar a las personas hacia mejores elecciones, decisiones y resultados más positivos. Por ejemplo, una recomendación de un libro o una película puede enriquecer la experiencia cultural de alguien, mientras que una sugerencia profesional puede abrir nuevas oportunidades de carrera. Las recomendaciones de salud, basadas en evidencia científica, pueden mejorar significativamente el bienestar físico y mental de una persona, y en el ámbito educativo, pueden orientar a los estudiantes hacia programas y métodos de estudio que maximicen su potencial. Es fundamental que las recomendaciones se basen en información confiable y eficiente ya que se adaptan a las necesidades y preferencias individuales, ya que esto aumenta la probabilidad de que sean bien recibidas y efectivas. Además, una recomendación clara y específica, respaldada por ejemplos concretos, no solo demuestra consideración y conocimiento por parte del recomendado, sino que también proporciona una guía específica práctica y útil para quien la recibe. En última instancia, las recomendaciones no solo facilitan la toma de decisiones, sino que también fortalecen las relaciones y la confianza entre las personas, al demostrar interés genuino en su bienestar y éxito.

**Recomendaciones Informales:** Son consejos o sugerencias que se ofrecen de manera casual y espontánea, generalmente en conversaciones diarias entre amigos, familiares o colegas. A



diferencia de las recomendaciones formales, estas no siguen una estructura rígida ni utilizan un lenguaje altamente profesional, pero aún así son valiosas por su autenticidad y cercanía.

**Recomendaciones Formales:** Las recomendaciones formales son declaraciones estructuradas y detalladas que tienen como objetivo avalar las habilidades, logros y cualidades de una persona en contextos específicos, como el laboral, académico o profesional. Estas recomendaciones son esenciales para respaldar candidaturas a empleos, programas educativos, becas, promociones y otras oportunidades significativas. A continuación, se describen las características y ejemplos de recomendaciones formales en diferentes contextos.

**Recomendaciones Sociales:** Son cruciales porque ayudan a establecer normas y valores compartidos que facilitan la convivencia y el respeto mutuo dentro de una comunidad. Estas recomendaciones pueden abarcar desde el comportamiento adecuado en eventos públicos hasta prácticas sostenibles y saludables que beneficien al entorno y a la sociedad en general. Al seguir recomendaciones sociales, las personas contribuyen al bienestar colectivo y a la creación de un entorno más inclusivo y respetuoso.

**Recomendaciones teóricas:** Buscan aportar al desarrollo o la modificación de teorías existentes basadas en los hallazgos del estudio. Estas recomendaciones están dirigidas principalmente a la comunidad académica y tienen como objetivo mejorar el entendimiento teórico de un fenómeno, identificar lagunas en el conocimiento actual, y proponer nuevas perspectivas o enfoques teóricos.

**Recomendaciones metodológicas:** Son sugerencias para mejorar o ajustar los métodos utilizados en el estudio. Estas recomendaciones están dirigidas a futuros investigadores y tienen como objetivo mejorar la validez, la confiabilidad y la aplicabilidad de los resultados.

**Recomendaciones prácticas:** Son dirigidas a la aplicación directa de los hallazgos del estudio en situaciones concretas o contextos específicos. Estas recomendaciones buscan brindar orientación práctica para la toma de decisiones y la implementación de acciones basadas en los resultados de la investigación.