



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional Programa de Profundización
en Clínica

Sistematización de evaluación diagnóstica en estudiantes de
Prepa 6 y de la Licenciatura de SUAyED en contexto COVID-
19

Reporte de Investigación Empírica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Mónica Mondragón Martínez

Director: Lic. Marco Antonio Flores Mondragón

Vocal: Dr. Marco Antonio González Pérez



Los Reyes Iztacala Tlalneptla, Estado de México, 12 de febrero de 2021.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice

| | |
|--|----|
| Resumen | 5 |
| Introducción | 7 |
| Capítulo I. Estrés Académico | 8 |
| Capítulo II. Estilos de Afrontamiento | 9 |
| Capítulo III. Estado de Salud Físico y Emocional | 10 |
| Justificación | 11 |
| Preguntas de investigación | 12 |
| Objetivos de la investigación | 12 |
| Objetivo general | 12 |
| Objetivos específicos | 12 |
| Método | 13 |
| Participantes | 13 |
| Tipo de investigación | 13 |
| Diseño de investigación | 13 |
| Variables | 14 |
| Variables de Estrategias de Afrontamiento | 14 |
| Variables del Estrés Académico | 16 |
| Variables del Estado de Salud Físico y Emocional | 16 |
| Instrumentos | 19 |
| Procedimiento | 20 |

| | |
|--|----|
| Análisis de datos | 20 |
| Resultados | 21 |
| Escuela Nacional Preparatoria No. 6 | 21 |
| Estrategias de Afrontamiento | 25 |
| Estrés Académico | 31 |
| Estado de Salud Física y Emocional | 35 |
| Variables con mayor presencia | 43 |
| Predominancia en cuanto a sexo y grado escolar de acuerdo a los Niveles altos (color rojo) y Niveles bajos (color verde) | 47 |
| Datos complementarios relevantes | 50 |
| Licenciatura en Psicología SUAyED FES Iztacala | 51 |
| Estrés Académico | 55 |
| Estrategias de Afrontamiento | 59 |
| Estado de Salud Física y Emocional | 66 |
| Variables con mayor presencia | 74 |
| Predominancia en cuanto a sexo y grado escolar de acuerdo a los Niveles altos (color rojo) y Niveles bajos (color verde) | 78 |
| Datos complementarios relevantes | 82 |
| Discusión | 84 |
| Referencias | 89 |
| Anexos | 94 |
| <i>Anexo A. Test de Autoevaluación. Estrés Académico- Afrontamiento- Estado Físico y Emocional – ENP No.6</i> | 94 |

| | |
|--|-----|
| <i>Anexo B.</i> Test de Autoevaluación. Estrés Académico- Afrontamiento- Estado Físico y Emocional – SUAyED | 95 |
| <i>Anexo C.</i> Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI). | 96 |
| <i>Anexo D.</i> Inventario SISCO del Estrés Académico. | 98 |
| <i>Anexo E.</i> Inventario de Síntomas SCL-90-R de L. Derogatis | 102 |

RESUMEN

La presente investigación tuvo la finalidad de conocer el estado de salud físico y emocional, relacionado con el estilo de afrontamiento y estrés académico en los últimos meses (contingencia sanitaria COVID-19), que están presentando dos grupos de estudiantes (N=654) de la Escuela Nacional Preparatoria No. 6 y (N=50) del SUAyED-FES Iztacala.

Para ello, se aplicaron dos Test de Auto-evaluación, conformados por: el *Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)*, el *Inventario SISCO del Estrés Académico V2* y el *Inventario de Síntomas SCL-90-R de L. Derogatis*. Así como una serie de preguntas complementarias con las que se pretendió conocer las causas y consecuencias de los padecimientos presentados por los participantes.

Los resultados se obtuvieron mediante el análisis de ocho variables correspondientes al Afrontamiento, tres del Estrés Académico y nueve del Estado de Salud Física y Emocional.

Los datos arrojaron mayor índice de estrés en el género femenino para ambas instituciones así como el primer año de preparatoria y primer semestre de licenciatura. También se percibió un ligero mejor manejo de afrontamiento en los alumnos de licenciatura que en los de preparatoria.

De manera que se pretende continuar con intervención psicológica a los estudiantes que requirieron apoyo, mediante técnicas de reconocimiento y trabajo en los estilos de afrontamiento ante situaciones que generen estrés académico.

Palabras clave: Estrés académico, Afrontamiento, síntomas, estudiantes, Salud física, intervención.

ABSTRACT

The present research had the purpose of knowing the state of physical and emotional health, related to the style of coping and academic stress in recent months (COVID-19 health contingency), which are being presented by two groups of students (N = 654) of the National Preparatory School No. 6 and (N = 50) of the SUAyED-FES Iztacala.

For this, two Self-evaluation Tests were applied, consisting of: the Coping Strategies Inventory (CSI), the SISCO Inventory of Academic Stress V2 and the Symptom Inventory SCL-90-R of L. Derogatis. As well as a series of complementary questions with which it was tried to know the causes and consequences of the ailments presented by the participants.

The results were obtained by analyzing eight variables corresponding to Coping, three of Academic Stress and nine of the State of Physical and Emotional Health.

The data showed a higher stress index in the female gender for both institutions, as well as the first year of high school and the first semester of undergraduate studies. A slightly better coping management was also perceived in undergraduate students than in high school students.

Thus, it is intended to continue with psychological intervention to students who required support, recognition techniques and work on coping styles in situations that generate academic stress.

Key words: Academic stress, Coping, symptoms, students, Physical health, intervention.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el ser humano se enfrenta a diferentes tipos de estrés de forma constante, sin embargo, no todos lo afrontan de la misma manera, es decir, no siempre sus esfuerzos resultan benéficos o exitosos, esto se debe a que las herramientas o estrategias que utilizan para afrontarlo a veces son imprecisas o poco eficaces, de tal manera que se ve afectado su bienestar físico y por supuesto también el emocional, repercutiendo de manera negativa en su comportamiento y relaciones interpersonales.

La adolescencia sin duda es complicada, según Enríquez, Lira, Balcázar, Bonilla y Gurrola, (2009) se trata de un periodo de adaptación, crisis, estrés y desajuste; provocando un desgaste tanto físico como emocional en el individuo que lo está presentando al intentar adaptarse a su entorno y a la sociedad. En el contexto socioeducativo, Martínez y Díaz, (2007) aseguran que “son muchos los conflictos y las amenazas que los estudiantes enfrentan en su cotidianidad escolar en el interior de las aulas, en la interacción con sus compañeros, con sus educadores, pero también en su vida familiar y social”. (p. 14).

Por otro lado, el alumno universitario vive su vida de manera impactante, pues en este periodo inicia su propia identidad basándose en sus inquietudes y las experiencias que va adquiriendo en su día a día mediante el rol de posibilidades y la búsqueda de su futuro (Matalinares, Díaz, Raymundo, Baca, Uceda, y Yaringaño, 2016).

De acuerdo con Barra, Cerna, Kramm y Véliz, (2006), el estrés concibe efectos negativos que impactan directamente en el funcionamiento fisiológico e inmunológico de las personas debido a la acumulación de los acontecimientos estresantes, acarreado consigo malestares y enfermedades tanto físicas como emocionales (Morales & Moysén, 2015). Por otro lado, el afrontamiento, según Zegan, (1982), es el conjunto de síntomas, pensamientos, y comportamientos que intervienen en las personas, cada vez que se encuentran en estrés, repercutiendo en las causas o consecuencias que estas puedan generarles (Moysén, Garay, Gurrola, Esteban & Balcázar, 2012). De manera que, el bienestar psicológico se relaciona con los modos de afrontamiento del estrés, debido a que cuando el estilo del afrontamiento sin importar que se tratase de un problema o emoción percibida

por el individuo, tiende a mantener el bienestar psicológico en él, por el contrario, si el afrontamiento no es adaptativo, conduce a la disminución o pérdida de este bienestar (Matalinares et al., 2016).

Martin, Lucas y Pulido (2011) realizaron una investigación con la intención de comparar los estilos y estrategias de afrontamiento entre hombres y mujeres, encontrando diferencias significativas al percatarse de que las mujeres suelen utilizar en mayor medida estrategias relacionadas con un estilo de afrontamiento a través del grupo, como la búsqueda de apoyo social, invertir en amigos o la búsqueda de pertenencia, de tal manera que la influencia de las pautas de socialización es un factor determinante en la forma de afrontar las dificultades. Otro estudio realizado sobre Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina, tuvo como resultado que en éstos predomina el estilo de afrontamiento centrado en la solución del problema ante el que se centra en la emoción. (Díaz Martín, 2010).

➤ **Capítulo I. Estrés Académico**

El estrés es hoy en día un tema por demás relevante y complejo, debido al amplio dominio en la vida diaria de la humanidad, así mismo las personas que se encuentran en estrés desarrollan malestares tanto físicos como emocionales.

El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (Martínez & Díaz, 2007, p. 12).

Sin embargo no deja de ser importante el tema académico, debido al incremento de casos relacionados a este, por lo que el *estrés académico* para Barraza, y Acosta, (2007),

Es definido como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. A decir de los citados autores, “los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico responderían al continuo flujo de entrada (input) y salida (output) al que está expuesto todo sistema para alcanzar su equilibrio”. (Jerez-Mendoza & Oyarzo-Barría, 2015, p. 22).

Cabanach, Souto-Gestal y Franco, (2016) señalan en su estudio sobre la evaluación de los estresores en el entorno académico, que las “actividades y eventos de la vida académica significan para los estudiantes universitarios importantes demandas, capaces de generar diferentes conflictos que, si no son adecuadamente gestionados, se transforman en una fuente de estrés”. (p.42).

➤ **Capítulo II. Estilos de Afrontamiento**

El afrontamiento es un factor determinante ante las adversidades que se le presentan a las personas, incluido el estrés. “Lazarus y Cohen (1977) lo conceptualizan como un conjunto de esfuerzos, conductas o pensamientos tendientes a manejar, tolerar, reducir o minimizar las demandas y conflictos, sean internos o externos” (Moysén et al., 2012, p. 64). Que procede de la relación que mantienen las personas con los escenarios de su vida y su entorno tanto social como cultural (Amarís, Madariaga, Valle & Zambrano, 2013). Por su parte, Monat & Lazarus, (1991), sostienen que “el afrontamiento en la adolescencia determina la forma con la cual se adaptan los individuos activamente a las circunstancias” (Guadarrama, Mendoza, Márquez, Veytia, & Padilla, 2018, p. 207). En cuanto a las estrategias de afrontamiento Frydenberg y Lewis, (1993) las definen como “el conjunto de acciones tanto cognitivas como afectivas que surgen en respuesta a una preocupación en

particular, con la finalidad de restaurar el equilibrio en el individuo” (Gonzales, 2016, p. 29).

➤ **Capítulo III. Estado de Salud Físico y Emocional**

El bienestar subjetivo está determinado por dos aspectos igual de importantes en la vida del ser humano; 1) el cognoscitivo, que representa a las reflexiones y pensamientos acerca de la satisfacción con la vida y la existencia propia, y 2) el emocional, que permite asimilar la diferencia entre las emociones y sensaciones positivas de las negativas (Omar, Paris, Aguiar, Almeida & Del Pino, 2009); en consonancia, Gómez, Villegas, Barrera y Cruz (2007), mencionan que se trata de las sensaciones o emociones que las personas experimentan con respecto a su forma de vivir así como sus sentimientos y pensamientos acerca de su propia existencia. Por tanto, “Se dice que un sujeto posee un alto bienestar subjetivo si expresa satisfacción con su vida y frecuentes emociones positivas, y sólo infrecuentemente emociones negativas. Si por el contrario, el individuo expresa insatisfacción con su vida y experimenta pocas emociones positivas y frecuentes negativas, su bienestar subjetivo se considera bajo” (D’Anello, 2006; & Omar et al., 2009, citado en Verdugo-Lucero et al., 2013).

Ryff, (1989) sostiene que para lograr el bienestar psicológico las personas deberán a) aceptar y sentirse satisfechas con su vida, tanto en las buenas como en las malas; b) ser empáticos y mantener relaciones efectivas con sus semejantes; c) respetar su identidad e individualismo ante la influencia de la sociedad; d) elegir un ambiente apto de acuerdo a sus propias convicciones; e) potencializarse mediante sus propias experiencias y f) valorar sus objetivos y metas en cuanto al sentido de su vida (Sánchez, 2019, p. 22-23).

JUSTIFICACIÓN

Con respecto a la situación por la que está atravesando el mundo en la actualidad acerca del COVID-19, las personas se encuentran sometidas en un estrés constante, esto debido a distintas situaciones como son la salud, el trabajo, la economía y la estabilidad o tranquilidad emocional. Aunado a esto, se encuentra el cierre permanente de las instalaciones educativas por lo que se tuvo que implementar el estudio en la modalidad a distancia, lo que ha generado sin lugar a dudas incertidumbre, malestar e inconformidad en los estudiantes, pues no todos cuentan con los recursos necesarios para efectuar de manera adecuada sus estudios por lo que consideran que el avance académico es prácticamente nulo y deficiente. De tal manera, que se ha visto un incremento significativo en los niveles de estrés en dichos estudiantes, ya que disminuyen sus estrategias y herramientas para afrontar o combatir este padecimiento y a su vez afecta directamente en su bienestar físico y emocional, pues también se ven afectados sus estilos de vida y de alimentación, ya que no tienen hábitos ni rutinas saludables al estar tanto tiempo aislados.

A pesar de los avances en las investigaciones y el sinnúmero de estudios realizados para combatir el estrés en las personas mediante distintos modos de afrontarlo y a su vez conseguir la paz y tranquilidad así como el bienestar emocional; hoy en día se vive un ambiente por demás estresante, a causa del encierro y el cambio tan radical en la forma de trabajar y principalmente en los estudiantes con la nueva modalidad de estudio a distancia.

Por lo que, la presente investigación tuvo la finalidad de poder identificar las causas así como las consecuencias que conllevan consigo el estrés en los estudiantes del nivel medio superior y superior, además los estilos que suelen emplear para afrontar los eventos estresantes y la manera en que repercuten en su estado de salud físico y emocional.

Se pensó en estos dos niveles de estudios, debido a que son las dos etapas de vida más complicadas del ser humano y resulta importante conocer como ejercen sus propios estilos de adaptación y afrontamiento ante situaciones como el COVID-19 y el aislamiento social.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1. ¿Cuáles son las causas más frecuentes que provocan estrés académico en un estudiante del nivel medio superior?
2. ¿Cuáles son las causas más frecuentes que provocan estrés académico en un estudiante del nivel superior?
3. ¿Cómo afecta el estrés académico en los estudiantes de ambos niveles en sus relaciones sociales y familiares?
4. ¿Qué influencia tiene el manejo adecuado de estilos de afrontamiento para combatir el estrés académico en los estudiantes de los niveles medio superior y superior?
5. ¿Cómo afecta la contingencia sanitaria COVID-19 el estado de salud física y emocional en los estudiantes de los niveles medio superior y superior?
6. ¿Cómo afrontan el estrés que les genera a los estudiantes de los niveles medio superior y superior la contingencia sanitaria COVID-19?

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

- **Objetivo General**
 - Conocer el estado de salud física y emocional, relacionado con el estilo de afrontamiento y estrés académico en los estudiantes del nivel medio superior (ENP No. 6) y superior (SUAYED), derivado de la contingencia sanitaria COVID19
- **Objetivos Específicos**
 - Identificar y caracterizar las causas que generan mayor estrés en los alumnos de la preparatoria y licenciatura.

- Identificar y caracterizar las diferentes formas de afrontar el estrés académico en los estudiantes de la preparatoria y la licenciatura.
- Identificar y caracterizar los métodos mayormente empleados en los estudiantes de ambos niveles para lograr estabilidad emocional y bajo nivel de estrés.

MÉTODO

❖ Participantes

- El estudio se empleó en un grupo de estudiantes de la Escuela Nacional Preparatoria No. 6; o bien en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, cursando la licenciatura de Psicología en modalidad SUAyED.

❖ Tipo de investigación

Estudio de campo no experimental transversal y descriptivo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

❖ Diseño de investigación

Se realizó un estudio *ex post facto No Probabilístico, Intencional y de tipo Transeccional Descriptivo* (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), ya que se realizó sin la manipulación deliberada de ninguna de las variables de la investigación debido a que los datos se fueron conformando de forma directa mediante la resolución del formulario, de manera que sólo se observaron y

analizaron los niveles de incidencia representados en los resultados obtenidos por los grupos de participantes encuestados en un único momento.

❖ Variables

Variables de Estrategias de Afrontamiento:

- Resolución de problemas (REP)
 - Definición conceptual: Estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce (Cano, Rodríguez & García, 2007, p. 31).
 - Definición operacional: La Resolución de problemas se clasificó para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: 0=En absoluto; 1=Un poco; 2=Bastante; 3=Mucho y 4=Totalmente.
- Autocrítica (AUC)
 - Definición conceptual: Estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo (Cano et al., 2007, p. 32).
 - Definición operacional: La Autocrítica se clasificó para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: 0=En absoluto; 1=Un poco; 2=Bastante; 3=Mucho y 4=Totalmente.
- Expresión Emocional (EEM)
 - Definición conceptual: Estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés (Cano et al., 2007, p. 31).
 - Definición operacional: La Expresión Emocional se clasificó para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: 0=En absoluto; 1=Un poco; 2=Bastante; 3=Mucho y 4=Totalmente.
- Pensamiento Desiderativo (PSD)
 - Definición conceptual: Estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante (Cano et al., 2007, p. 32).

- Definición operacional: El Pensamiento Desiderativo se clasificó para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: 0=En absoluto; 1=Un poco; 2=Bastante; 3=Mucho y 4=Totalmente.
- Apoyo Social (APS)
 - Definición conceptual: Estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional (Cano et al., 2007, p. 31).
 - Definición operacional: El Apoyo Social se clasificó para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: 0=En absoluto; 1=Un poco; 2=Bastante; 3=Mucho y 4=Totalmente.
- Reestructuración Cognitiva (REC)
 - Definición conceptual: Estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante (Cano et al., 2007, p. 31).
 - Definición operacional: La Reestructuración Cognitiva se clasificó para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: 0=En absoluto; 1=Un poco; 2=Bastante; 3=Mucho y 4=Totalmente.
- Evitación de Problemas (EVP)
 - Definición conceptual: Estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante (Cano et al., 2007, p. 31-32).
 - Definición operacional: La Evitación de Problemas se clasificó para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: 0=En absoluto; 1=Un poco; 2=Bastante; 3=Mucho y 4=Totalmente.
- Retirada Social (RES)
 - Definición conceptual: Estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociada con la reacción emocional en el proceso estresante; (Cano et al., 2007, p. 32).
 - Definición operacional: La Retirada Social se clasificó para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: 0=En absoluto; 1=Un poco; 2=Bastante; 3=Mucho y 4=Totalmente.

Variables del Estrés Académico:

- Estresores
 - Definición conceptual: Demandas del entorno que son valoradas como estímulos estresores. (Barraza, 2007, citado en Gonzales, 2016, p.70).
 - Definición operacional: Los Estresores se clasificaron para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: Nunca, Rara vez, Algunas veces, Casi siempre y Siempre.
- Síntomas (Reacciones)
 - Definición conceptual: Serie de reacciones frente al estímulo estresor, que se clasificadas como físicas, psicológicas y comportamentales (Barraza, 2007, citado en Gonzales, 2016, p.70).
 - Definición operacional: Los Síntomas (Reacciones) se clasificaron para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: Nunca, Rara vez, Algunas veces, Casi siempre y Siempre.
- Estrategias de Afrontamiento
 - Definición conceptual: Acciones que se llevan a cabo con la finalidad de restaurar el equilibrio sistémico. (Barraza, 2007, citado en Gonzales, 2016, p.70).
 - Definición operacional: Las Estrategias de Afrontamiento se clasificaron para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: Nunca, Rara vez, Algunas veces, Casi siempre y Siempre.

Variables del Estado de Salud Físico y Emocional:

- Somatizaciones
 - Definición conceptual: La presencia de malestares que la persona percibe relacionados con diferentes disfunciones corporales (cardiovasculares, gastrointestinales, respiratorias). (Casullo & Pérez, 2008, p.1).
 - Definición operacional: Las Somatizaciones se clasificaron para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: Nada, Muy poco, Poco, Bastante y Mucho.

- **Obsesiones y Compulsiones**
 - **Definición conceptual:** Síntomas que se identifican con el síndrome clínico del mismo nombre: Pensamientos, acciones e impulsos que son vivenciados como imposibles de evitar o no deseados (Casullo et al., 2008, p.1).
 - **Definición operacional:** Las Obsesiones y Compulsiones se clasificaron para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: Nada, Muy poco, Poco, Bastante y Mucho.
- **Sensitividad Interpersonal**
 - **Definición conceptual:** La presencia de sentimientos de inferioridad e inadecuación, en especial cuando la persona se compara con sus semejantes (Casullo et al., 2008, p.1).
 - **Definición operacional:** La Sensitividad Interpersonal se clasificó para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: Nada, Muy poco, Poco, Bastante y Mucho.
- **Depresión**
 - **Definición conceptual:** Las principales manifestaciones clínicas de un trastorno de tipo depresivo: estado de ánimo disfórico, falta de motivación, poca energía vital, sentimientos de desesperanza, ideaciones suicidas. (Casullo et al., 2008, p.1).
 - **Definición operacional:** La Depresión se clasificó para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: Nada, Muy poco, Poco, Bastante y Mucho.
- **Ansiedad**
 - **Definición conceptual:** La presencia de signos generales de ansiedad tales como nerviosismo, tensión, ataques de pánico, miedos. (Casullo et al., 2008, p.2).
 - **Definición operacional:** La Ansiedad se clasificó para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: Nada, Muy poco, Poco, Bastante y Mucho.
- **Hostilidad**

- Definición conceptual: Hace referencia a pensamientos, sentimientos y acciones característicos de la presencia de afectos negativos de enojo. (Casullo et al., 2008, p.2).
 - Definición operacional: La Hostilidad se clasificó para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: Nada, Muy poco, Poco, Bastante y Mucho.
- Ansiedad Fóbica
- Definición conceptual: Este malestar alude a una respuesta persistente de miedo (a personas específicas, lugares, objetos, situaciones) que es en sí misma irracional y desproporcionada en relación con el estímulo que la provoca. (Casullo et al., 2008, p.2).
 - Definición operacional: La Ansiedad Fóbica se clasificó para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: Nada, Muy poco, Poco, Bastante y Mucho.
- Ideación Paranoide
- Definición conceptual: Comportamientos paranoides fundamentalmente en tanto desórdenes del pensamiento: pensamiento proyectivo, suspicacia, temor a la pérdida de autonomía. (Casullo et al., 2008, p.2).
 - Definición operacional: La Ideación Paranoide se clasificó para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: Nada, Muy poco, Poco, Bastante y Mucho.
- Psicoticismo
- Definición conceptual: Síntomas referidos a estados de soledad, estilo de vida esquizoide, alucinaciones y control del pensamiento. (Casullo et al., 2008, p.2).
 - Definición operacional: El Psicoticismo se clasificó para fines de la presente investigación en cinco opciones de incidencia: Nada, Muy poco, Poco, Bastante y Mucho.

❖ Instrumentos

Se realizó la compilación de tres Inventarios dentro de un mismo formulario creado en la plataforma de Google Forms de autoevaluación el cual constó de:

- ***El Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)***, se trata de una escala de tipo Likert compuesta por 40 ítems con cinco opciones de respuesta (nada, algo, bastante, mucho, totalmente) que indican el nivel de frecuencia o incidencia con el que se afrontó una situación estresante descrita por él mismo participante al inicio del test; el inventario se divide en ocho escalas que son: resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social (Cano, Rodríguez & García, (2007).
- ***El Inventario SISCO del Estrés Académico V2***, escala de tipo Likert que se conforma por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera: 1) Un ítem que determina si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. 2) Un ítem que, identifica el nivel de intensidad del estrés académico. 3) Ocho ítems que, dejan ver la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. 4) 15 ítems que, denotan la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. 5) Seis ítems que, dan a conocer la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos (Barraza, 2007, 2018),
- ***El Inventario de Síntomas SCL-90-R de L. Derogatis***, es una escala de tipo Likert que consta de 90 ítems sobre una base de cinco puntos (0-4). Se evalúa e interpreta en función de *nueve dimensiones primarias*: 1) Somatizaciones (SOM) 2) Obsesiones y compulsiones (OBS) 3) Sensitividad interpersonal (SI) 4) Depresión (DEP) 5) Ansiedad (ANS) 6) Hostilidad (HOS) 7) Ansiedad fóbica (FOB) 8) Ideación paranoide (PAR) 9) Psicoticismo (PSIC)., y *tres índices globales de malestar psicológico*: 1) Índice global de severidad (IGS) 2) Total de síntomas positivos (TSP) 3) Índice Malestar Sintomático Positivo (IMSP), (Casullo, M., & Pérez, M. (2008).

❖ **Procedimiento**

Se difundió el formulario por medio electrónico con apoyo del personal administrativo de la Escuela Nacional Preparatoria No. 6, y mediante la plataforma del SUAyED con estudiantes de la licenciatura, aceptando a todos aquellos que cumplieran con los criterios de inclusión para la resolución de dicho cuestionario, cuando se contó con los datos completos, se realizó la integración y análisis de los resultados.

❖ **Análisis de datos**

Para efectuar el análisis de los datos se realizó una compilación numérica y porcentual de los datos sociodemográficos, hábitos de alimentación, escolares y familiares para determinar la prevalencia de estos, en cuanto a los valores de los instrumentos de *Estrategias de Afrontamiento*, *Estrés Académico así como Estado Físico y Emocional*, se identificaron las interrogantes y/o afirmaciones establecidas dentro de los mismos así como su clasificación dentro de cada una de las variables que los componen, y mediante el programa de Microsoft Excel se realizó una codificación y cambio de formato de respuestas, con puntuaciones comprendidas entre 0 y 4, donde 0 equivale a “Nada” o “Nunca” y 4 equivale a “Totalmente” o “Siempre”, de manera que se pudieran diversificar los resultados, y una vez catalogada la información, se obtuvieron los porcentajes acentuados con apoyo de los resultados obtenidos directamente del formulario de Google Forms, lo que permitió obtener las comparaciones y significaciones en los resultados adquiridos por los participantes.

Una vez recabada la información se elaboró un análisis de acuerdo al semáforo de intervención psicológica en donde se pudieron clasificar los datos de mayor ocurrencia representados con relación a los resultados obtenidos respecto a las variables de Afrontamiento, Estrés Académico y Estado de Salud Físico y Emocional. De esta manera se podría constatar el perfil de mayor incidencia de estudiantes de acuerdo a cada variable del estudio.

RESULTADOS

❖ Escuela Nacional Preparatoria No. 6

Los datos fueron obtenidos de un grupo de 654 estudiantes de preparatoria, 265 Hombres (40.5%), 378 Mujeres (57.8%) y 11 en la categoría de Otro (1.7%), con un rango de edad que abarca desde los 14 años con 4.9%, siendo en su mayoría los de 15 años con el 46.3% del total, 26.1% corresponden a los de 16 años, mientras que el 19.6% se consideraron dentro de los 17 años; destacaron en menor proporción los de 18 y 19 años con el 2.5% y 0.5% respectivamente, quedando solo 2 participantes de 22 años, suponiéndose así el 0.4% del total de la población estudiada con respecto a este último. Cabe mencionar que aunque en su mayoría los participantes se identificaron como Heterosexuales (68.5%), el 2.6% se clasificó dentro del género Asexual, el 22.2% en el Bisexual, 1.2% para el Gay y 0.9 en el Homosexual, también señalaron otros como Lesbiana con 0.6%, Pansexual, Queer, Transgénero y Travesti con 1.8%, 1.2%, 0.8% y 0.2% respectivamente. Y aunque 14 participantes (2.1%) manifestaron encontrarse viviendo en unión libre, solo 5 (0.8%) tienen hijos, quedando 649 (99.2%) sin la presencia de estos, mientras que el 97.6% (638 estudiantes) se definieron solteros (Véase Tabla 1).

Tabla 1
Datos sociodemográficos de la muestra de estudiantes de la Preparatoria

| Variable | Categoría | No. de Participantes (N=654) | Porcentaje (%) |
|-------------|-----------|------------------------------|----------------|
| Sexo | Hombre | 265 | 40.5 |
| | Mujer | 378 | 57.8 |
| | Otro | 11 | 1.7 |
| Edad | 14 | 32 | 4.9 |
| | 15 | 303 | 46.3 |
| | 16 | 170 | 26.1 |
| | 17 | 128 | 19.6 |
| | 18 | 16 | 2.5 |
| | 19 | 3 | 0.5 |
| | 22 | 2 | 0.4 |

| | | | |
|-----------------------|----------------|-----|------|
| Género | Asexual | 17 | 2.6 |
| | Bisexual | 145 | 22.2 |
| | Gay | 8 | 1.2 |
| | Heterosexual | 448 | 68.5 |
| | Homosexual | 6 | 0.9 |
| | Lesbiana | 4 | 0.6 |
| | Pansexual | 12 | 1.8 |
| | Queer | 8 | 1.2 |
| | Transgénero | 5 | 0.8 |
| | Travesti | 1 | 0.2 |
| Estado Civil | Soltero(a) | 638 | 97.6 |
| | En Unión libre | 14 | 2.1 |
| ¿Tienes hijos? | Sí | 5 | 0.8 |
| | No | 649 | 99.2 |

Resumen de la frecuencia y porcentaje de los participantes en relación con los datos sociodemográficos más relevantes para las variables en estudio.

La Tabla 2 demuestra que el grado escolar que tuvo mayor recurrencia fue el Primer año con el 53.8% de la totalidad, le siguieron los de Segundo y Tercero con 26.3% y 18.5% respectivamente, mientras que el 1.4% de los participantes se encuentra recursando; de los cuales el 58.7% pertenecen al turno matutino mientras que el 41.3% se ubican en el horario vespertino. Así mismo 32.6% del total se dedican sólo a estudiar, mientras que 47.1% también hacen labores domésticas, por otro lado, 3.1% de los participantes mencionó trabajar y el 1.5% dijo estar al cuidado de alguien independientemente de su práctica escolar; cabe señalar que el 15.7% de la población comentó realizar otras ocupaciones extras. Es importante mencionar que el apoyo económico o beca aún no se ve reflejado en su totalidad en esta institución educativa, ya que sólo 429 alumnos (65.6%) se encuentran recibiendo mientras que 225 el (34.4%) aún no cuentan con este beneficio. Por otro lado, el 95.3% de los participantes manifiesta la presencia y apoyo tanto emocional como económico de su familia en cuanto a su formación mientras que el 4.7% dijo no tenerlo. En cuanto a la resolución de problemas, el 55% de los alumnos indicaron apoyarse de sus padres o abuelos, 16.4% prefieren hacerlo con los amigos o compañeros de clase, mientras que el 2.8% dijo acudir a sus parejas e hijos y el 4.4 con los hermanos, primos, sobrinos o tíos, así como 1.8% y 0.3% de los estudiantes se inclinaron por la ayuda de los Profesionales de la Salud y los Profesores u Orientadores respectivamente; el 13.3%

destacó por indicar que no se apoya en *Nadie* y el 6% mencionó no presentar ningún problema.

Tabla 2
Datos escolares y familiares de la muestra de estudiantes de la Preparatoria

| Variable | Categoría | No. de Participantes (N=654) | Porcentaje (%) |
|--|--|------------------------------|----------------|
| Grado escolar | Primer Año | 352 | 53.8 |
| | Segundo Año | 172 | 26.3 |
| | Tercer Año | 121 | 18.5 |
| | Recursando | 9 | 1.4 |
| Turno | Matutino | 384 | 58.7 |
| | Vespertino | 270 | 41.3 |
| ¿En qué ocupas tu tiempo? | Sólo estudiar | 213 | 32.6 |
| | Estudiar y hacer labores domésticas | 308 | 47.1 |
| | Estudiar y trabajar | 20 | 3.1 |
| | Estudiar y al cuidado de alguien | 10 | 1.5 |
| | Otras ocupaciones aparte de estudiar | 103 | 15.7 |
| ¿Recibes algún tipo de apoyo económico? | Sí | 225 | 34.4 |
| | No | 429 | 65.6 |
| Tipo de apoyo | Familiar | 49 | 21.8 |
| | Beca por parte del Gobierno o alguna Institución Privada | 172 | 76.4 |
| | Laboral | 4 | 1.8 |
| | | | |
| ¿Tu familia te apoya o ha estado presente en tu formación? | Sí | 623 | 95.3 |
| | No | 31 | 4.7 |
| En caso de presentar un problema, ¿Quién te ayuda a resolverlo / atenderlo? | Novio(a)/Esposo(a)/Hijos | 18 | 2.8 |
| | Papá/Mamá/Abuelos | 360 | 55 |
| | Hermano/Primo/Sobrino/Tío | 29 | 4.4 |
| | Amigo/Compañero de clase | 107 | 16.4 |
| | Profesor/Orientador | 2 | 0.3 |
| | Profesional de la Salud | 12 | 1.8 |
| | Nadie | 87 | 13.3 |
| | No presento ningún problema | 39 | 6 |

Resumen de la frecuencia y porcentaje de los participantes en relación con los datos escolares y familiares más relevantes para las variables en estudio.

En cuanto a los Estilos de Vida y Hábitos alimenticios, se observó que 466 estudiantes (71.3%) indicaron sufrir modificaciones en su alimentación a causa de la Contingencia Sanitaria mientras que 188 (28.7%) lo negaron. De manera que el 76% de los

alumnos mencionó alimentarse saludablemente, el 2.4% se identificó como vegetariano y el 0.9% como vegano, 2.4% se mantienen en dieta rigurosa y 18.2% destacaron por alimentarse con comida chatarra y sin horarios establecidos. Por otra parte, 311 participantes dijeron comer tres veces al día, mientras que 173 incluyen dos colaciones extras; practican dos alimentos al día 100 estudiantes con desayuno y comida y 58 que hacen comida y cena, así como 12 que respondieron hacer una sola comida al día. Finalmente 238 alumnos (36.4%) definieron como adecuados sus hábitos alimenticios, mientras que 215 (32.9%) dijeron que no, quedando 201 (30.7%) que manifestaron no saber al respecto. (Véase Tabla 3).

Tabla 3
Estilos de Vida y Hábitos alimenticios de la muestra de estudiantes de la Preparatoria

| Variable | Categoría | No. de Participantes (N=654) | Porcentaje (%) |
|--|--|------------------------------|----------------|
| ¿Se han visto modificados tus hábitos alimenticios por la contingencia sanitaria? | Sí | 466 | 71.3 |
| | No | 188 | 28.7 |
| De acuerdo a tu estilo de vida, ¿Cómo es tu alimentación? | Me alimento saludablemente, me gusta comer de todo pero sin excederme | 497 | 76 |
| | Soy Vegetariano | 16 | 2.4 |
| | Soy Vegano | 6 | 0.9 |
| | Me mantengo en dieta rigurosa | 16 | 2.4 |
| | Mi alimentación se basa en comida chatarra o falta de nutrientes y sin horarios establecidos | 119 | 18.2 |
| ¿Cuántas veces ingieres alimentos al día? | Desayuno, Comida y Cena | 311 | 47.6 |
| | Desayuno, Colación, Comida, Colación y Cena | 173 | 26.5 |
| | Desayuno y Comida | 100 | 15.3 |
| | Comida y Cena | 58 | 8.9 |
| | Una sola comida al día | 12 | 1.8 |
| ¿Consideras que tus hábitos alimenticios son adecuados? | Sí | 238 | 36.4 |
| | No | 215 | 32.9 |
| | No lo sé | 201 | 30.7 |

Resumen de la frecuencia y porcentaje de los participantes en relación con los Estilos de Vida y Hábitos alimenticios más relevantes para las variables en estudio.

▪ **Estrategias de Afrontamiento**

Para la realización del Inventario de Estrategias de Afrontamiento, si inició pidiéndole a los participantes que pensarán por unos minutos en un hecho o situación acontecido durante el último mes y que les hubiese resultado estresante, una vez recordado, se les presentaron una serie de preguntas para identificar la manera en cómo afrontaron dicho evento. Como se muestra en la Tabla 4. Los resultados indicaron prevalencia en este estilo de afrontamiento en los estudiantes al presentar mayor tendencia en las respuestas relacionadas con respecto a *Luché para resolver el problema* y *Me esforcé para resolverlo* con 26.5% y 26.3% respectivamente como respuestas Totalmente a Favor y A Favor, mientras que *Hice frente al problema*, *Supe lo que había que hacer e hice que las cosas funcionaran* y *Mantuve mi postura y luché por lo que quería* quedaron dentro del rango de Bastante con altos índices de respuestas con el 25.5%, 26.8% y 26.5% respectivamente.

Tabla 4
Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Resolución de Problemas

| Resolución de Problemas (REP) | En absoluto | Un poco | Bastante | Mucho | Totalmente |
|--|--------------------|----------------|-----------------|--------------|-------------------|
| Luché para resolver el problema | 5.7% | 23.1% | 22.6% | 22.2% | 26.5% |
| Me esforcé para resolver los problemas de la situación | 5.8% | 17.6% | 25.8% | 26.3% | 24.5% |
| Hice frente al problema | 12.4% | 20.5% | 25.5% | 18.7% | 22.9% |
| Supe lo que había que hacer, así que doble mis esfuerzos y trate con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran | 13.5% | 23.2% | 26.8% | 17.7% | 18.8% |
| Mantuve mi postura y luché por lo que quería | 13.5% | 20.9% | 26.5% | 19% | 20.2% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la manera en cómo afrontan las situaciones que les causan estrés mediante la Resolución de Problemas, en donde destacaron *Luchar* y *Esforzarse para resolver el problema* con **26.5%** y **26.3%** afirmaciones respectivamente.

La Autocrítica no es un factor que predominó en los estudiantes, en cuanto a *Estar de acuerdo en pensar que las situaciones que se les presentan sean un error propio y que por ende deban sufrir las consecuencias*, así como *Recriminarse por permitir que ocurriera* con 40.1% y 25.5% en contra de estas afirmaciones respectivamente, sin embargo, el 26.5% participantes indicaron sí *Criticarse por lo ocurrido*, el 23.9% *Se culpó a sí mismo* y el 24.5% dijo *Reprocharse al sentirse responsable de las dificultades*. (Véase Tabla 5).

Tabla 5
Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Autocrítica

| Autocrítica (AUC) | En absoluto | Un poco | Bastante | Mucho | Totalmente |
|--|-------------|---------|----------|-------|------------|
| Me culpé a mí mismo | 19.7% | 24.6% | 16.1% | 15.7% | 23.9% |
| Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché | 20.5% | 22.9% | 17.3% | 14.8% | 24.5% |
| Me critiqué por lo ocurrido | 22.3% | 19.9% | 15.7% | 15.6% | 26.5% |
| Me recriminé por permitir que esto ocurriera | 25.5% | 22.9% | 15.1% | 12.7% | 23.7% |
| Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias | 40.1% | 20% | 11.9% | 10.4% | 17.6% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la manera en cómo afrontan las situaciones que les causan estrés mediante la Autocrítica, en donde destacaron *Me critiqué por lo ocurrido* con **26.5%** a favor, mientras que **40.1%** estudiantes manifestaron estar en contra de *sufrir las consecuencias por pensar que era un error propio*.

Con respecto a la Expresión Emocional, como estrategia de afrontamiento, se observó en este estudio que los estudiantes de la preparatoria 6 no la practican, debido a que en su mayoría respondieron que de manera poco ocasional *Dejan desahogar sus emociones* con 42%, 40.7% que dijeron *No dejar salir sus sentimientos para reducir el estrés*, así como 38.7% y 38.2% *Analizaron sus sentimientos* y *Expresaron sus emociones* respectivamente, así mismo, 24.3% de la población comentó *No considerar sus sentimientos como abrimadores y estallar por ello*. (Véase Tabla 6).

Tabla 6
Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Expresión Emocional

| Expresión Emocional (EEM) | En absoluto | Un poco | Bastante | Mucho | Totalmente |
|---|-------------|---------|----------|-------|------------|
| Dejé salir mis sentimientos para reducir el estrés | 21.1% | 40.7% | 13% | 11.9% | 13.3% |
| Expresé mis emociones, lo que sentía | 23.9% | 38.2% | 15.9% | 11.2% | 10.9% |
| Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir | 23.2% | 38.7% | 17.6% | 10.1% | 10.4% |
| Dejé desahogar mis emociones | 20.6% | 42% | 15% | 12.2% | 10.1% |
| Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron | 24.3% | 20% | 11.9% | 10.4% | 17.6% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la manera en cómo afrontan las situaciones que les causan estrés mediante la Expresión Emocional, en donde se percibe que los estudiantes no suelen expresar ni analizar sus emociones así como desahogarse de manera usual, de manera que el **42%** de los estudiantes no dejan desahogar sus emociones así como el **40.7%** tampoco se permiten expresar sus sentimientos para reducir el estrés.

La Tabla 7 muestra la prevalencia absoluta en este estilo de afrontamiento en los estudiantes de la preparatoria, ya que se muestra un alto índice de aceptación con respecto a los pensamientos desiderativos como *Deseo que la situación no existiera o terminase* con 55.5% de respuestas emitidas a favor, así como el 54% de los estudiantes que manifestaron *Deseo que la situación nunca hubiera comenzado*, le siguieron 52.4% respuestas acerca del *Deseo de no encontrarse nunca más en esa situación*, 46.8% con *Deseo de poder cambiar lo sucedido* y finalmente el 38.2% de los participantes que dijeron *Imaginarsé que las cosas podrían ser diferentes*.

Tabla 7
Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Pensamiento Desiderativo

| Pensamiento Desiderativo (PSD) | En absoluto | Un poco | Bastante | Mucho | Totalmente |
|--|-------------|---------|----------|-------|------------|
| Deseé que la situación nunca hubiera empezado | 10.2% | 14.5% | 10.1% | 11.2% | 54% |
| Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase | 7% | 10.1% | 11.9% | 15.4% | 55.5% |
| Deseé no encontrarme nunca más en esa situación | 7% | 13.5% | 12.7% | 14.4% | 52.4% |

| | | | | | |
|---|------|-------|-------|-------|-------|
| Deseé poder cambiar lo que había sucedido | 8% | 11.8% | 16.2% | 17.3% | 46.8% |
| Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes | 7.6% | 17% | 19.1% | 18% | 38.2% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la manera en cómo afrontan las situaciones que les causan estrés mediante el Pensamiento Desiderativo, en donde se percibe que todos incurrieron en estos pensamientos al responder de manera afirmativa a estos cuestionamientos, siendo que **55.5%** *Desearon que la situación no existiese o terminase* y que el **54%** *Desearon que esta nunca hubiera empezado* las más significativas para este aspecto.

En cuanto al Apoyo Social, en la Tabla 8 se observa que éste no es una herramienta que empleen los estudiantes, ya que 42.5% manifestó *No pasar tiempo con sus amigos*, mientras que el 34.6 % dijeron *No permitir que sus amigos le echaran una mano*, así como el 32.9% comentaron *No pedir consejos a amigos o familiares*, tampoco el 25.1% *Encontraron a alguien que escuchara su problema*, aun así se rescató el dato de los correspondientes al 22.8% de la población que *Sí habló con una persona de confianza*.

Tabla 8
Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Apoyo Social

| Apoyo Social (APS) | En absoluto | Un poco | Bastante | Mucho | Totalmente |
|--|-------------|---------|----------|-------|------------|
| Encontré a alguien que escuchó mi problema | 25.1% | 24.8% | 13.1% | 13.5% | 23.5% |
| Hablé con una persona de confianza | 22.5% | 26.6% | 14.4% | 13.8% | 22.8% |
| Dejé que mis amigos me echaran una mano | 34.6% | 30.4% | 16.2% | 10.1% | 8.7% |
| Pasé algún tiempo con mis amigos | 42.5% | 33.8% | 13.5% | 6.7% | 3.5% |
| Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto | 32.9% | 20.5% | 14.2% | 13.8% | 18.7% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la manera en cómo afrontan las situaciones que les causan estrés mediante el Apoyo Social, en donde se percibe la ausencia de este apoyo, al presentarse mayor índice de respuestas sobre todo en las preguntas *Pasé algún tiempo con mis amigos* con **42.5%**, *Dejé que mis amigos me echaran una mano* con **34.6%** y *Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto* con **32.9%**, Por otro lado, **22.8%** reaccionó a *Hablar con una persona de confianza*.

Los participantes no practican la Reestructuración Cognitiva como estrategia de Afrontamiento, la Tabla 9 indica cómo de manera muy poco común los estudiantes *Se preguntan qué era realmente importante y descubrían que las cosas no estaban tan mal después de todo* con 41.7% respuestas en contra, así como el 39.4% que respondió *No cambiar la forma en que veían la situación para que las cosas no parecieran tan malas*, el

37.5% que mencionó *No estar convencido de que las cosas no eran tan malas*, el 35.6% que indicó *No fijarse en el lado bueno de las cosas* y el 34.3% que *No repasa el problema una y otra vez en su mente para ver las cosas de una forma diferente*.

Tabla 9
Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Reestructuración Cognitiva

| Reestructuración Cognitiva (REC) | En absoluto | Un poco | Bastante | Mucho | Totalmente |
|--|-------------|---------|----------|-------|------------|
| Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente | 20.8% | 34.3% | 18.7% | 13.5% | 12.8% |
| Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas | 22% | 39.4% | 20% | 10.6% | 8% |
| Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían | 24.8% | 37.5% | 19.7% | 10.2% | 7.8% |
| Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo | 28.9% | 41.7% | 15% | 7.3% | 7% |
| Me fijé en el lado bueno de las cosas | 27.1% | 35.6% | 17.3% | 10.4% | 9.6% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la manera en cómo afrontan las situaciones que les causan estrés mediante la Reestructuración Cognitiva, en donde se percibe la ausencia de ésta ya que en su mayoría dijeron recurrir de manera poco usual a este método, siendo que *Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo* la que menos practican los estudiantes con **41.7%** respuestas.

La Tabla 10 muestra la falta de práctica en los estudiantes para evitar los problemas, esto debido a que el 33.5% de ellos *Dejan que les afecte, por lo que piensan en ello constantemente*, el 30.6% *No hacer el procuro por olvidar*, por su parte, el 35.3% *No suelen quitar importancia a la situación para no preocuparse más*, así como el 36.2% que dijo *No comportarse como si nada hubiera pasado* y finalmente el 32.7% de los participantes que *No evitó pensar o hacer nada al respecto*.

Tabla 10

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Evitación de Problemas

| Evitación de Problemas (EVP) | En absoluto | Un poco | Bastante | Mucho | Totalmente |
|---|--------------------|----------------|-----------------|--------------|-------------------|
| No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado | 33.5% | 38.1% | 13.1% | 6.7% | 8.6% |
| Traté de olvidar por completo el asunto | 30.6% | 27.7% | 16.5% | 12.4% | 12.8% |
| Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más | 35.3% | 34.9% | 14.7% | 8.9% | 6.3% |
| Me comporté como si nada hubiera pasado | 36.2% | 23.2% | 13.3% | 12.4% | 14.8% |
| Evité pensar o hacer nada | 32.3% | 32.7% | 15.9% | 9.5% | 9.6% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la manera en cómo afrontan las situaciones que les causan estrés mediante la Evitación de Problemas, en donde se percibe la ausencia de ésta ya que en su mayoría dijeron recurrir de manera poco usual a este método, siendo que *No dejé que me afectara evitando pensar en ello* y *Me comporté como si nada hubiera pasado* las conductas que menos practican los estudiantes con **38.1%** y **36.2%** respuestas.

La Retirada Social tampoco es una técnica que empleen los estudiantes, pues como la Tabla 11 lo refiere únicamente el 22.3% de los estudiantes mencionaron *Pasar algún tiempo solos*; sin embargo, el 30.1% *No evitaron estar con gente*, el 29.8% *No ocultaron lo que pensaban o sentían*, el 30.9% *Permitieron de manera poco ocasional que supieran como se sentían* y el 28% *No trataron de ocultar sus sentimientos frente a los demás*.

Tabla 11

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Retirada Social

| Retirada Social (RES) | En absoluto | Un poco | Bastante | Mucho | Totalmente |
|--|--------------------|----------------|-----------------|--------------|-------------------|
| Pasé algún tiempo solo | 14.1% | 22.3% | 19.9% | 21.4% | 22.3% |
| Evité estar con gente | 30.1% | 28.6% | 11.2% | 14.4% | 15.7% |
| Oculté lo que pensaba y sentía | 19.7% | 29.8% | 13% | 17.9% | 19.6% |
| No dejé que nadie supiera como me sentía | 26.3% | 30.9% | 11.9% | 13.8% | 17.1% |
| Traté de ocultar mis sentimientos | 21.9% | 28% | 14.8% | 14.1% | 21.3% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la manera en cómo afrontan las situaciones que les causan estrés mediante la Retirada Social, en

donde se observa mayor significación en la falta de esta estrategia al presentarse en su mayoría la negación con respecto a la práctica de este método, sin embargo, se obtuvo un resultado característico en el aspecto de *Pasé algún tiempo solo* con **22.3%** respuestas a favor con respecto a 14.1% que indicaron no hacerlo.

- **Estrés Académico**

En lo que respecta al Inventario del Estrés Académico, se inició con dos preguntas básicas que nos permitirían determinar el nivel de preocupación o nerviosismo manifestado en los estudiantes durante el transcurso del último semestre. Como se muestra en la Figura 1, los datos arrojaron una muestra evidente de la presencia de éstos al obtener 625 (95.6%) respuestas a favor sobre 30 (4.6%) en estudiantes que respondieron que no.

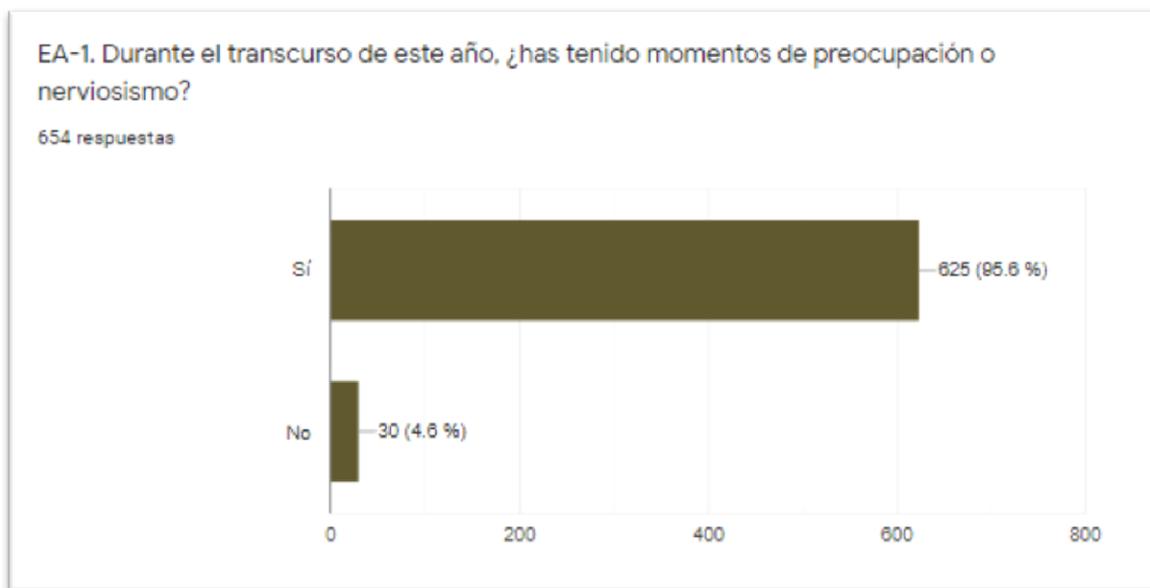


Figura 1. Detalle del nivel de frecuencias establecidas por los participantes con respecto a la preocupación o nerviosismo presentados.

Para determinar la frecuencia de las variables de este instrumento, se consideró analizarlas de acuerdo con lo establecido por Barraza, (2018), es decir, dividiéndola en tres dimensiones; de manera que para la correspondiente a ESTRESORES, se obtuvieron respuestas significativamente relevantes sobre las preguntas de *evaluaciones de los*

profesores con 35.6% afirmaciones, *participación en clase* con 27.7% ; *sobrecarga de tareas y trabajos* con 35.8%; así como el *no entender los temas* y el *tiempo limitado para su realización* con 22.6% y 26.3% respectivamente que respondieron “siempre” y “casi siempre” correspondientemente. Por otro lado, el 31.3% manifestaron estresarse algunas veces con la *competencia con los compañeros*, así como los *trabajos solicitados* y las *personalidades de los profesores* con el 39% y el 39.8% proporcionalmente y finalmente el 38.1% dijo estresarse muy rara vez con el *horario de clase*. (Véase Tabla 12).

Tabla 12

Detalle del nivel de frecuencias establecidas por los participantes con respecto a la dimensión Estresores.

| Estresores | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|--|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| La competencia con los compañeros del grupo | 17% | 30.4% | 31.3% | 16.2% | 8.9% |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | 1.2% | 4.6% | 24.6% | 37.9% | 35.8% |
| La personalidad y el carácter del profesor | 6.3% | 23.4% | 39.8% | 21.4% | 13.5% |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | 2% | 8.7% | 25.5% | 31.3% | 35.6% |
| Problemas con el horario de clases | 18.3% | 38.1% | 31.2% | 9% | 6.6% |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | 8.1% | 24% | 39% | 19.3% | 13.5% |
| No entender los temas que se abordan en la clase | 5.5% | 18.7% | 32.9% | 25.2% | 22.6% |
| Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | 11.9% | 19% | 26.5% | 19% | 27.7% |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo | 3.7% | 15.4% | 32.3% | 26.5% | 26.3% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a las frecuencias con respecto a la dimensión de los Estresores, en donde se observan como estresores *La sobrecarga de tareas y trabajos escolares* con **35.8%**, *Evaluaciones de los profesores* con **35.6%**, *Participación en clase* con **27.7%** y *No entender los temas* y el *Tiempo limitado para su realización* con **22.6%** y **26.3%** respectivamente.

Como se muestra en la Tabla 13, con respecto a la dimensión **Síntomas-Reacciones**, el 27.4% de los estudiantes mencionaron incurrir en comportamientos como *rascarse, morderse las uñas y frotarse* usualmente; mientras que 33.8% indicaron la falta de presencia de *problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea*, así como *conflictos o tendencia a polemizar o discutir* con el 30% que dijo presentarlo muy rara vez. Por otro lado, los *trastornos de sueño* con 33.6%, *dolores de cabeza* con 35%, *inquietud* con 28.6%, *depresión o tristeza* con 29.8%, *ansiedad* con 30.1%, *problemas de concentración* con 34.3%, *agresividad* con 33%, *aislamiento* con 27.4%, *desgano* con 37% y *problemas en la alimentación* con 28% que determinaron presentarse de manera ocasional. Siendo que *fatiga crónica y somnolencia* se describieron dentro de las conductas casi frecuentes con 24.2% y 25.1% respectivamente.

Tabla 13

Detalle del nivel de frecuencias establecidas por los participantes con respecto a la dimensión Síntomas o Reacciones (Físicas, Psicológicas y Comportamentales).

| Síntomas o reacciones físicas | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|--|--------------|-----------------|----------------------|---------------------|----------------|
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | 12.4% | 21.3% | 33.6% | 24.5% | 11.9% |
| Fatiga crónica (cansancio permanente) | 15.6% | 20.9% | 27.4% | 24.2% | 14.5% |
| Dolores de cabeza o migrañas | 12.7% | 26.8% | 35% | 19.6% | 9% |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea | 33.8% | 28.3% | 24.9% | 10.6% | 5.7% |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | 13.1% | 13.1% | 22.8% | 26.6% | 27.4% |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir | 14.4% | 19.6% | 27.1% | 25.1% | 17.7% |
| Síntomas o reacciones psicológicas | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | 6.1% | 14.8% | 28.6% | 27.8% | 24.5% |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | 12.7% | 17.3% | 29.8% | 24.6% | 18.7% |
| Ansiedad, angustia o desesperación | 7% | 14.2% | 30.1% | 29.1% | 21.9% |
| Problemas de concentración | 6% | 16.8% | 34.3% | 25.7% | 19.9% |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | 12.1% | 22% | 33% | 23.4% | 13.6% |

| Síntomas o reacciones comportamentales | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|---|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir | 19% | 30% | 26.6% | 16.7% | 9% |
| Aislamiento de los demás | 17% | 21.7% | 27.4% | 22.6% | 13.6% |
| Desgano para realizar las labores escolares | 8.4% | 13.1% | 37% | 24.5% | 19.4% |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos | 20.2% | 19.7% | 28% | 18.5% | 17% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a las frecuencias con respecto a la dimensión de los Síntomas-Reacciones, en donde se observan como síntomas prevalentes *trastornos del sueño* con **24.5%**; *fatiga crónica* con **24.2%**; *rascarse, morderse y frotarse* con **27.4%** y *somnolencia* con **25.1%**, mientras que *problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea* fue la menos recurrente con **33.8%** respuestas negativas.

Y en cuanto a las ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, se observó que el 60.2% de los estudiantes nunca recurren a la *religiosidad o asistencia a misa*, mientras que el 33.9% de ellos rara vez se *elogian a sí mismos* y el 32.3% *ventilan o realizan confidencias* acerca de la situación. Por el contrario, 39.6% de los participantes afirmaron *concentrarse en resolver la situación* casi siempre, y solo algunas veces 38.1% del total *practican habilidad asertiva*, de igual manera el 33% *elaboran un plan y ejecutan sus tareas* ocasionalmente, así como el 34.6% que se dedican a *buscar información sobre la situación* y finalmente el 35.9% *trata de obtener lo positivo de la situación que le preocupa*. (Véase Tabla 14).

Tabla 14

Detalle del nivel de frecuencias establecidas por los participantes con respecto a la dimensión Estrategias de Afrontamiento.

| Estrategias de Afrontamiento | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|---|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros) | 2.4% | 13% | 38.1% | 33.9% | 14.8% |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | 4.4% | 19% | 33% | 29.4% | 16.2% |
| Concentrarse en resolver la situación que me preocupa | 2% | 10.9% | 32.6% | 39.6% | 16.8% |

| | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|------|
| Elogios a sí mismo | 23.9% | 33.9% | 23.4% | 12.8% | 9.3% |
| La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) | 60.2% | 20.9% | 12.1% | 5.5% | 4.1% |
| Búsqueda de información sobre la situación | 16.2% | 24.2% | 34.6% | 18.7% | 8.7% |
| Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa | 11.3% | 28.1% | 35.9% | 19% | 8.1% |
| Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) | 15.1% | 32.3% | 31.8% | 16.8% | 7.2% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a las frecuencias con respecto a la dimensión de las Estrategias de Afrontamiento, en donde se observa como estilo constante la *concentración para resolver la situación que preocupa* con **39.6%** y la de menor prevalencia fue la *religiosidad o asistencia a misa* con **60.2%** de rechazos con respecto a esta técnica.

▪ Estado de Salud Física y Emocional

Finalmente, los resultados obtenidos en el SCL-90-R, dejaron ver que en el aspecto de SOMATIZACIONES, Como se muestra en la Tabla 15, se encontró mayor índice de presencia en el *dolores de cabeza* con 25.7% del total que así lo indicaron y *dolor en la espalda* con 27.1% dentro del rubro de bastante; por el contrario, se encontró mayor presencia en las respuestas negativas con respecto a los resultados acerca de *sensación de mareo o desmayo* con 39.1%, *dolor en el pecho* con 50.3%, *náuseas o dolor de estómago* con 45.1%, *calambres en manos, brazos y piernas* con 53.1%, *dificultad para respirar* con 57.1%, *ataques de frío o calor* con 51.7%, *hormigueos en el cuerpo* con 44.5%, *nudo en la garganta* con 31%, *flojedad o debilidad en el cuerpo* con 24.6% y *sensación de brazos y piernas pesados* con 47.7% de las respuestas.

Tabla 15

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Somatización

| Somatización | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|------------------------------|-------|----------|-------|----------|-------|
| Dolores de cabeza | 17.9% | 25.2% | 25.7% | 25.7% | 8% |
| Sensación de mareo o desmayo | 39.1% | 22.6% | 20.6% | 15.1% | 4.6% |
| Dolores en el pecho | 50.3% | 14.4% | 19% | 11.8% | 7% |

| | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| Dolores en la espalda | 21.4% | 13.1% | 20.2% | 27.1% | 20.6% |
| Náuseas o dolor de estómago | 45.1% | 22.2% | 16.2% | 11.3% | 6.7% |
| Calambres en manos, brazos o piernas | 53.1% | 19.4% | 14.4% | 9.8% | 4.6% |
| Tener dificultades para respirar bien | 57.2% | 18% | 14.4% | 9% | 3.2% |
| Ataques de frío o de calor | 51.7% | 18% | 13.8% | 10.9% | 8% |
| Hormigueos en alguna parte del cuerpo | 44.5% | 22.3% | 16.2% | 11.2% | 6.7% |
| Tener un nudo en la garganta | 31% | 20.3% | 19% | 19.3% | 12.1% |
| Sentir flojedad, debilidad, en partes de mi cuerpo | 24.6% | 17.4% | 17.1% | 22.5% | 19.9% |
| Sentir mis brazos y piernas muy pesados | 47.7% | 19.6% | 17% | 9.8% | 7.3% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la Somatización presentada, en donde destacaron *calambres en manos, brazos y piernas con 53.1%, dificultad para respirar con 57.1% y ataques de frío o calor con 51.7%*.

En cuanto a las OBSESIONES Y COMPULSIONES, 28% de los estudiantes indicaron que presentaban *bastantes pensamientos desagradables que no se iban de su cabeza*, mientras que el 32% dijeron *estar preocupados por su falta de ganas por hacer algo*, así como el 25.8% que manifestaron *no poder terminar las cosas que empezaron*, 26.5% respondieron *tener que hacer las cosas despacio para hacerlas bien* y finalmente 28% que presentaron *dificultades para concentrarse en lo que hacían*. Sin embargo, se percibió mayor presencia en las respuestas de menor probabilidad con respecto a las variables, mismas que fueron el *tener que controlar una o más veces lo que hacen con 32.3%*, *sentir que su mente queda en blanco con 44.5%* y *repetir muchas veces algo que se hace con 44.8%* respuestas negativas acerca de estas cuestiones. Siendo que las conductas que se presentaron de manera Poco Frecuente fueron *dificultad para memorizar las cosas con 27.4%* y *dificultad para tomar decisiones con 24.6%* del total del estudio. (Véase Tabla 16).

Tabla 16

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Obsesiones y Compulsiones

| Obsesiones y Compulsiones | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|--|-------|----------|-------|----------|-------|
| Pensamientos desagradables que no se iban de mi cabeza | 16.4% | 14.7% | 20.2% | 28% | 22.3% |

| | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| Tener dificultad para memorizar cosas | 14.5% | 21.4% | 27.4% | 25.8% | 13.9% |
| Estar preocupado/a por mi falta de ganas de hacer algo | 11.2% | 11.2% | 15.7% | 32% | 31.2% |
| No poder terminar las cosas que empecé a hacer | 14.5% | 20.8% | 21.6% | 25.8% | 20% |
| Tener que hacer las cosas muy despacio para estar seguro/a de que están bien hechas | 16.7% | 20.3% | 20.3% | 26.5% | 20.3% |
| Tener que controlar una o más veces lo que hago | 32.3% | 22.2% | 17.7% | 18.3% | 10.7% |
| Tener dificultades para tomar decisiones | 16.8% | 20% | 24.6% | 22.3% | 17.6% |
| Sentir que mi mente queda en blanco | 44.5% | 21.3% | 14.1% | 12.8% | 9.2% |
| Dificultades para concentrarme en lo que estoy haciendo | 10.6% | 16.7% | 22.9% | 28% | 24.5% |
| Repetir muchas veces algo que hago: contar, lavarme, tocar cosas | 44.8% | 20.3% | 11.6% | 15.1% | 8.7% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de las obsesiones y compulsiones presentadas, en donde destacaron *tener que controlar una o más veces lo que hacen con 32.3%*, *sentir que su mente queda en blanco con 44.5%* y *repetir muchas veces algo que se hace con 44.8%* respuestas negativas.

La Tabla 17 muestra los datos sobre la SENSITIVIDAD INTERPERSONAL, en donde destacó la ausencia de ésta, al presentarse únicamente *sentir que no caigo bien a la gente o que no les gusto* con el 25.8% de aseveraciones al respecto, de manera que, *criticar a los demás*, *sentirme herido en mis sentimientos o que no soy comprendido*, *sentimiento de inferioridad*, *incomodidad cuando me miran o hablan de mí* y *estar al pendiente de lo que puedan pensar así como sentirme incómodo con personas del otro sexo o cuando me encuentro comiendo o bebiendo algo en público* quedaron descartados en este grupo de estudiantes, siendo las dos últimas conductas las menos recurrentes en los participantes con 65.1% y 59.9% respectivamente.

Tabla 17

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Sensitividad Interpersonal

| Sensitividad Interpersonal | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|--|-------|----------|-------|----------|-------|
| Criticar a los demás | 36.7% | 28.9% | 20.6% | 11.5% | 4.3% |
| Sentirme incómodo/a con personas del otro sexo | 65.1% | 17.6% | 8.4% | 6.9% | 3.4% |
| Sentirme herido en mis sentimientos | 23.7% | 15.7% | 19.3% | 22.6% | 20.5% |

| | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| Sentir que no me comprenden | 25.1% | 24.3% | 18.5% | 21.1% | 13.3% |
| Sentir que no caigo bien a la gente, que no les gusto | 19.7% | 18.5% | 13.8% | 24.9% | 25.8% |
| Sentirme inferior a los demás | 33.5% | 17.1% | 16.2% | 19.7% | 15.7% |
| Sentirme incómodo/a cuando me miran o hablan de mí | 29.2% | 19.4% | 14.8% | 21.1% | 17.4% |
| Estar muy pendiente de lo que los demás puedan pensar de mí | 32.7% | 20% | 16.4% | 19% | 13.8% |
| Sentirme mal si estoy comiendo o bebiendo en público | 59.9% | 14.4% | 10.9% | 8.1% | 8% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la Sensitividad Interpersonal presentada, en donde se presentó relevancia únicamente en la *sensación de no gustar o caerle bien a la gente* con **25.8%** de participación, mientras que *la incomodidad con las personas del otro sexo* y *el estar comiendo frente a la gente* fueron las menos recurrentes al presentarse en **65.1%** y **59.9%** del total de los casos.

Para la **DEPRESIÓN** se evidenció la prevalencia en las respuestas afirmativas de manera constante en cuanto a la *sensación de poca energía* con el 31.8% de afirmaciones al respecto, *soledad* con 24%, *tristeza* y *preocupación por lo que pasa* con 24.9% y 29.8% del total respectivamente. Siendo que *falta de interés en relaciones sexuales*, *llorar por cualquier cosa*, *sentirse atrapado o encerrado* o *culpable por lo que ocurre*, *no tener interés por nada*, *perder las esperanzas en el futuro*, *sentir que todo le cuesta mucho y/o inutilidad* quedan descartados en este estudio al presentar respuestas negativas. Cabe destacar que el *pensamiento de quitarse la vida* fue el menos recurrente con 59.6% de las respuestas en total negativa sobre este aspecto. (Véase Tabla 18).

Tabla 18
Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Depresión

| Depresión | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|---|-------|----------|-------|----------|-------|
| Falta de interés en relaciones sexuales | 30.1% | 14.2% | 20.2% | 17.1% | 20.9% |
| Sentirme con muy pocas energías | 10.4% | 14.5% | 20.2% | 31.8% | 24.6% |
| Pensar en quitarme la vida | 59.6% | 17% | 11.9% | 9.2% | 4.1% |
| Llorar por cualquier cosa | 34.9% | 16.5% | 12.8% | 18.2% | 19.4% |
| Sentirme atrapado/a o encerrado/a | 29.7% | 15.4% | 15.4% | 22.5% | 18.3% |
| Sentirme culpable por cosas que ocurren | 24.5% | 19.3% | 19% | 22.9% | 16.8% |
| Sentirme solo/a | 22.6% | 15.1% | 16.1% | 24% | 24% |

| | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| Sentirme triste | 13.3% | 18.8% | 20% | 26% | 24.9% |
| Preocuparme demasiado por todo lo que pasa | 11.5% | 14.4% | 19.1% | 27.4% | 29.8% |
| No tener interés por nada | 26.8% | 20.8% | 17.6% | 20.2% | 17% |
| Perder las esperanzas en el futuro | 27.5% | 19.9% | 17% | 15.4% | 22.2% |
| Sentir que todo me cuesta mucho esfuerzo | 28.1% | 21.3% | 19.3% | 19% | 14.8% |
| Sentirme un/a inútil | 28.3% | 15.9% | 15.1% | 18.2% | 23.7% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la Depresión presentada, en donde las conductas de *sentirse con poca energía, en soledad, tristeza y preocupación excesiva* fueron las que más se mencionaron en cuanto a nivel de recurrencia con **31.8%**, **24%**, **24.9%** y **29.8%** respectivamente.

En lo que a la ANSIEDAD se refiere, la Tabla 19 muestra relevancia sobre los aspectos de *nerviosismo* con 36.9%, bastante *presencia de miedos* con 22.2% y *sensación de agitación* con 23.9% de las ocurrencias mayormente frecuentes en los participantes; sin embargo, hubo mayor predominancia en las respuestas negativas con este respecto al negar la presencia en los aspectos relacionados con *temblores en el cuerpo, aceleración del corazón, ataques de miedo o pánico, inquietud, sensación de que algo le va a pasar y presentar pensamientos que generen miedo* así como *asustarse de repente y sin razón*, siendo esta última la de menor representación con el 50.8% de alumnos que dijeron no manifestarlo en su vida.

Tabla 19
Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Ansiedad

| Ansiedad | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|--|-------------|----------|-------|----------|-------|
| | Nerviosismo | 5.2% | 13% | 20.9% | 35.9% |
| Temblores en mi cuerpo | 41.9% | 24.9% | 17.3% | 12.8% | 4.7% |
| Asustarme de repente sin razón alguna | 50.8% | 17.3% | 10.9% | 12.1% | 9.9% |
| Tener miedos | 20.9% | 19.3% | 22.2% | 22.2% | 17.3% |
| Mi corazón late muy fuerte, se acelera | 37.8% | 20.5% | 19% | 14.5% | 10.9% |
| Sentirme muy nervioso/a, agitado/a | 17.7% | 18.7% | 20.5% | 23.9% | 22% |
| Tener ataques de mucho miedo o de pánico | 49.7% | 17.3% | 11.6% | 12.8% | 10.2% |
| Estar inquieto/a; no poder estar sentado/a sin moverme | 26.3% | 21.3% | 15.4% | 21.6% | 18.3% |
| Sentir que algo malo me va a pasar | 36.4% | 17.6% | 16.5% | 17.1% | 13.6% |

Tener imágenes y pensamientos que me dan miedo 44.2% 20.9% 15.6% 12.1% 8.7%

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la Ansiedad presentada, en donde los comportamientos que se presentaron con mayor índice de ocurrencias fueron el *sentirse nervioso o agitado* y *tener miedos* con **36.9%**, **23.9%** y **22.2%** respectivamente, siendo *los sustos de repente y sin razón* la conducta con más respuestas de menor presencia en los participantes con **50.8%** del total en cuanto a su negación.

De acuerdo al análisis sobre la HOSTILIDAD, se pudo notar que únicamente el 33.2% de la población estudiada manifestaron *sentirse enojados o malhumorados* en bastantes ocasiones, mientras que existió negativa en cuanto a *no poder controlarse y explotar, romper cosas, entrometerse en discusiones y gritar o tirar cosas y necesidad de golpear o lastimar a alguien*, siendo esta última conducta la de mayor índice de respuestas en cuanto a menor incidencia al presentarse en el 75.2% de las respuestas con respecto a la ausencia de ésta. (Véase Tabla 20).

Tabla 20
Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Hostilidad

| Hostilidad | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|--|-------|----------|-------|----------|-------|
| Sentirme enojado/a, malhumorado/a | 8.9% | 21.1% | 20.3% | 33.2% | 18.2% |
| Explotar y no poder controlarme | 44.2% | 19.6% | 15.6% | 12.1% | 10.2% |
| Necesitar golpear o lastimar a alguien | 75.2% | 15.1% | 5.8% | 4.3% | 1.7% |
| Necesitar romper o destrozarse cosas | 65.3% | 13.3% | 9.5% | 7.8% | 4.7% |
| Meterme muy seguido en discusiones | 48.5% | 24% | 14.5% | 11.2% | 4.4% |
| Gritar o tirar cosas | 67% | 15.1% | 9.3% | 4.9% | 4.1% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la Hostilidad presentada, en donde todas las conductas a excepción de *sentirse enojado o malhumorado* fueron negadas por los participantes, siendo *la necesidad de golpear o lastimar a alguien* el comportamiento con menor incidencia al responder el **75.2%** del total de los estudiantes no practicarlo.

Tabla 21

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Ansiedad Fóbica

| Ansiedad Fóbica | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|--|-------|----------|-------|----------|-------|
| Miedo a los espacios abiertos o las calles | 58.3% | 13.1% | 12.2% | 9% | 8.7% |
| Tener miedo a salir solo/a de mi casa | 44.2% | 15.3% | 14.2% | 15.9% | 12.7% |
| Tener miedo de viajar en tren, ómnibus o subterráneos | 64.5% | 11.6% | 10.2% | 8.6% | 6.6% |
| Tener que evitar acercarme a algunos lugares o actividades porque me dan miedo | 50.8% | 19.4% | 13.3% | 11.5% | 6.6% |
| Sentirme incómodo/a en lugares donde hay mucha gente | 32.3% | 18.2% | 13.8% | 18.3% | 19.1% |
| Ponerme nervioso/a cuando estoy solo/a | 55% | 18.7% | 11.6% | 8.1% | 8.4% |
| Miedo a desmayarme en medio de la gente | 78.6% | 9.8% | 5.5% | 4.1% | 2.3% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la Ansiedad Fóbica presentada, en donde a pesar de que todas las emociones fueron prácticamente negadas por los estudiantes, hubo dos casos en particular, *tener miedo a salir solo de casa e incomodidad al estar entre la multitud* representaron una cifra significativa, al afirmarlas con respecto al **15.9%** y **19.1%** respectivamente.

De igual manera, y como se muestra en la Tabla 21, ningún participante manifestó la presencia de ANSIEDAD FÓBICA, manifestando rotunda negación en cuanto a *miedo a los espacios o a salir solo de casa, viajar en tren, ómnibus o subterráneos, ciertos lugares y evitarlos, incomodidad por multitudes de personas, nerviosismo al estar solo y temor a desmayarse frente a la gente*, siendo este último el más negado por los estudiantes con el 78.6% del total de las respuestas negadas sobre dicha situación. Cabe destacar que *tener miedo a salir solo de casa y sentir incomodidad en lugares con mucha gente* aunque también se encuentran por encima los datos correspondientes a la negativa sobre estos aspectos, se destacan los 15.9% y 19.1% aciertos respectivos por parte de los preparatorianos. Por otro lado, la IDEACIÓN PARANOIDE, también se destacó por las respuestas negativas principalmente en los rubros de *culpar a los demás de lo que les sucede*, siendo esta conducta la de más prevalencia por su respuesta negativa con el 52.4% del total, así como *sensación de que se es vigilado y que si los deja probablemente se aprovechen de él o ella*, sin embargo, resultan interesantes los datos arrojados con respecto

a la certeza en cuanto a la presencia de *perder la confianza en las personas* con 34.6%, *tener ideas o pensamientos que los demás no entienden* con 34.6% y *que no se es valorado por los demás* con 37.6%, aunque persistieron las respuestas negativas en cuanto a estos, se destacan también afirmaciones significativas tales como *Perder la confianza en la mayoría de las personas*, *Tener ideas, pensamientos que los demás no entienden* y *Sentir que los demás no me valoran como merezco* con 18.7%, 18% y 15.6% respectivamente. (Véase Tabla 22). Y finalmente en lo que respectó a PSICOTICISMO, la Tabla 23 demuestra que tampoco se establecieron conductas determinantes, por el contrario, se manifestaron todas las respuestas en total inexistencia, principalmente en los aspectos referente a *escuchar voces que otras personas no oyen* con un índice de 82.1% de negatividad por parte de los alumnos, siguiéndole *sentir que debo ser castigado/a por mis pecados* con el 75.1% de las respuestas generales al respecto y *pensar cosas sobre el sexo que me molestan* con el 69.7%, también *tener ideas o pensamientos que no son los míos, creer que la gente sabe que estoy pensando* y *sentir que otro puede controlar mis pensamientos* con 54.9%, 54.7% y 54.3% de respuestas negativas respectivamente, y aunque *sentirse solo o alejado de los demás* y *que algo anda mal con su cuerpo y cabeza*, también se mencionaron con un característico rango de incidencia en cuanto al rechazo de estas existió frecuencia de incidencia con respecto al 19.8%, 22.9%, 19.3% y 16.4% de las respuestas totales correspondientemente.

Tabla 22

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Ideación Paranoide

| Ideación Paranoide | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|--|-------------|-----------------|-------------|-----------------|--------------|
| Sentir que otros son culpables de lo que me pasa | 52.4% | 24.9% | 13.8% | 6.6% | 3.5% |
| Perder la confianza en la mayoría de las personas | 34.6% | 20.9% | 17.7% | 18.7% | 10.9% |
| Sentir que me vigilan o que hablan de mí | 44.6% | 19.4% | 14.1% | 12.8% | 10.4% |
| Tener ideas, pensamientos que los demás no entienden | 34.6% | 21.4% | 18% | 18% | 9.8% |
| Sentir que los demás no me valoran como merezco | 37.6% | 21.1% | 18.8% | 15.6% | 9.8% |
| Sentir que se aprovechan de mí si los dejo | 46.3% | 18.7% | 14.4% | 13.5% | 8.6% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la Ideación Paranoide presentada, en donde sobresalió la negativa al respecto de estos

comportamientos, quedando muy por debajo las respuestas afirmativas sobretodo en el caso de *sentirse culpable por lo que le pasa* con el **52.4%** y *sentir que se aprovechan de él o ella* con el **46.3%**, sin embargo, destacaron también aunque en menor índice de relevancia *perder la confianza en los demás* con **18.7%**, *tener ideas o pensamientos que nadie entiende* con **18%** y *sentirse desvalorado* con el **15.6%** de afirmaciones..

Tabla 23

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Psicoticismo

| Psicoticismo | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|---|-------|----------|-------|----------|-------|
| Sentir que otro puede controlar mis pensamientos | 54.3% | 17% | 13.3% | 12.4% | 4.9% |
| Escuchar voces que otras personas no oyen | 82.1% | 10.6% | 4.6% | 3.1% | 1.7% |
| Creer que la gente sabe qué estoy pensando | 54.7% | 18.2% | 14.4% | 8.7% | 5% |
| Tener ideas, pensamientos que no son los míos | 54.9% | 16.4% | 12.8% | 9.3% | 7.6% |
| Sentirme solo/a aun estando con gente | 31.5% | 18.7% | 16.4% | 19.6% | 16.1% |
| Pensar cosas sobre el sexo que me molestan | 69.7% | 15% | 6.9% | 6.4% | 2.8% |
| Sentir que debo ser castigado/a por mis pecados | 75.1% | 11.5% | 5.7% | 5% | 3.8% |
| Sentir que algo anda mal en mi cuerpo | 31.7% | 16.1% | 17.6% | 19.3% | 16.8% |
| Sentirme alejado/a de las demás personas | 25.7% | 17.1% | 17.1% | 22.9% | 19.1% |
| Pensar que en mi cabeza hay algo que no funciona bien | 40.1% | 18.2% | 12.7% | 16.4% | 15.3% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca del Psicoticismo presentado, en donde predominaron las respuestas que marcaron falta de incidencia, sin embargo, *sentirse solo o alejado de los demás* y *que algo anda mal con su cuerpo y cabeza*, también se mencionaron con un característico rango de incidencia sobre **19.8%**, **22.9%**, **19.3%** y **16.4%** de las respuestas totales.

▪ Variables con mayor presencia

De manera que las conductas con mayor **presencia** de acuerdo al número de respuestas emitidas por los estudiantes fueron las correspondientes a las variables de **Estresores**, con cifras de 98.30% con respecto a la *Sobrecarga de tareas y trabajos escolares*, 92.40% con *Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)* y 85.10% en cuanto al *Tiempo limitado para hacer el trabajo*; le siguieron las variables acerca de la existencia de **Pensamiento Desiderativo** con 82.80% para los que *Desearon que la situación no existiera o que de alguna manera terminase*, 80.30% los que *Desearon poder cambiar lo que había sucedido* y 79.50% para los que

dijeron *Desear no encontrarse nunca más en esa situación*; y los de **Síntomas o reacciones psicológicas** con el 76.80% de los estudiantes que mencionaron incurrir en conductas como *Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.*, el 70.00% que indicaron padecer *Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)* y el 69.90% que presentaron *Somnolencia o mayor necesidad de dormir*. Por el contrario, se encontró también un alto índice de prevalencia con respecto a la **ausencia de Psicoticismo** con porcentajes de 97.30% en *Escuchar voces que otras personas no oyen*, 92.30% en *Sentir que debo ser castigado/a por mis pecados* y 91.60% así como en *Pensar cosas sobre el sexo que me molestan*, continuando con la falta de **Hostilidad**, cuyos resultados fueron 96.10% acerca de *Necesitar golpear o lastimar a alguien*, 91.40% que no acostumbran *Gritar o tirar cosas* y 88.10% que negaron tener la *Necesidad de romper o destrozarse cosas*; y finalmente la carencia de **Ansiedad Fóbica**, con el 93.90% que señalaron no presentar *Miedo a desmayarme en medio de la gente*, así como el 86.30% que no mostraron *Miedo al viajar en tren, ómnibus o subterráneos* y 85.30% de los participantes que manifestaron no *Ponerse nerviosos cuando están solos*. (Véase Tabla 24)

Tabla 24
Detalle de respuestas más significativas de todas las variables con respecto a las Estrategias de Afrontamiento, Estrés Académico y Estado de Salud físico y emocional

| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO - Resolución de Problemas (REP) | | | | Porcentaje significativo acumulado |
|--|--------|--------|--------|------------------------------------|
| Luché para resolver el problema | 22.60% | 22.20% | 26.50% | 71.30% |
| Me esforcé para resolver los problemas de la situación | 25.80% | 26.30% | 24.50% | 76.60% |
| Hice frente al problema | 25.50% | 18.70% | 22.90% | 67.10% |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO - Autocrítica (AUC) | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché | 17.30% | 14.80% | 24.50% | 56.60% |
| Me critiqué por lo ocurrido | 15.70% | 15.60% | 26.50% | 57.80% |
| Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias | 40.10% | 20% | | 60.10% |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO - Expresión Emocional (EEM) | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Expresé mis emociones, lo que sentía | | 38.20% | 23.90% | 62.10% |
| Analiqué mis sentimientos y simplemente los dejé salir | | 38.70% | 23.20% | 61.90% |
| Dejé desahogar mis emociones | | 42% | 20.60% | 62.60% |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO - Pensamiento Desiderativo (PSD) | | | | Porcentaje significativo |

| | | | | |
|--|--------|--------|--------|------------------------------------|
| | | | | acumulado |
| Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase | 11.90% | 15.40% | 55.50% | 82.80% |
| Deseé no encontrarme nunca más en esa situación | 12.70% | 14.40% | 52.40% | 79.50% |
| Deseé poder cambiar lo que había sucedido | 16.20% | 17.30% | 46.80% | 80.30% |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO - Apoyo Social (APS) | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Dejé que mis amigos me echaran una mano | | 30.40% | 34.60% | 65.00% |
| Pasé algún tiempo con mis amigos | | 33.80% | 42.50% | 76.30% |
| Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto | | 20.50% | 32.90% | 53.40% |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO - Reestructuración Cognitiva (REC) | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían | | 37.50% | 24.80% | 62.30% |
| Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo | | 41.70% | 28.90% | 70.60% |
| Me fijé en el lado bueno de las cosas | | 35.60% | 27.10% | 62.70% |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO - Evitación de Problemas (EVP) | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado | | 38.10% | 33.50% | 71.60% |
| Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más | | 34.90% | 35.30% | 70.20% |
| Evité pensar o hacer nada | | 32.70% | 32.30% | 65.00% |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO - Retirada Social (RES) | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Pasé algún tiempo solo | 19.90% | 21.40% | 22.30% | 63.60% |
| Evité estar con gente | 30.10% | 28.60% | | 58.70% |
| No dejé que nadie supiera como me sentía | 26.30% | 30.90% | | 57.20% |
| ESTRÉS ACADÉMICO - Estresores | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | 24.60% | 37.90% | 35.80% | 98.30% |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | 25.50% | 31.30% | 35.60% | 92.40% |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo | 32.30% | 26.50% | 26.30% | 85.10% |
| ESTRÉS ACADÉMICO - Síntomas o reacciones físicas | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | 33.60% | 24.50% | 11.90% | 70.00% |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | 22.80% | 26.60% | 27.40% | 76.80% |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir | 27.10% | 25.10% | 17.70% | 69.90% |
| ESTRÉS ACADÉMICO - Síntomas o reacciones psicológicas | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | 28.60% | 27.80% | 24.50% | 80.90% |
| Ansiedad, angustia o desesperación | 30.10% | 29.10% | 21.90% | 81.10% |
| Problemas de concentración | 34.30% | 25.70% | 19.90% | 79.90% |
| ESTRÉS ACADÉMICO - Síntomas o reacciones comportamentales | | | | Porcentaje significativo acumulado |

| | | | | |
|---|--------|--------|--------|------------------------------------|
| Aislamiento de los demás | 27.40% | 22.60% | 13.60% | 63.60% |
| Desgano para realizar las labores escolares | 37% | 24.50% | 19.40% | 80.90% |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos | 28% | 18.50% | 17% | 63.50% |
| ESTRÉS ACADÉMICO - Estrategias de Afrontamiento | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros) | 38.10% | 33.90% | 14.80% | 86.80% |
| Concentrarse en resolver la situación que me preocupa | 32.60% | 39.60% | 16.80% | 89.00% |
| La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) | 60.20% | 20.90% | | 81.10% |
| ESTADO DE SALUD FÍSICO Y EMOCIONAL - Somatización | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Calambres en manos, brazos o piernas | 53.10% | 19.40% | 14.40% | 86.90% |
| Tener dificultades para respirar bien | 57.20% | 18% | 14.40% | 89.60% |
| Sentir mis brazos y piernas muy pesados | 47.70% | 19.60% | 17% | 84.30% |
| ESTADO DE SALUD FÍSICO Y EMOCIONAL - Obsesiones y Compulsiones | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Tener que controlar una o más veces lo que hago | 32.30% | 22.20% | 17.70% | 72.20% |
| Sentir que mi mente queda en blanco | 44.50% | 21.30% | 14.10% | 79.90% |
| Repetir muchas veces algo que hago: contar, lavarme, tocar cosas | 44.80% | 20.30% | 11.60% | 76.70% |
| ESTADO DE SALUD FÍSICO Y EMOCIONAL - Sensitividad Interpersonal | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Criticar a los demás | 36.70% | 28.90% | 20.60% | 86.20% |
| Sentirme incómodo/a con personas del otro sexo | 65.10% | 17.60% | 8.40% | 91.10% |
| Sentirme mal si estoy comiendo o bebiendo en público | 59.90% | 14.40% | 10.90% | 85.20% |
| ESTADO DE SALUD FÍSICO Y EMOCIONAL - Depresión | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Pensar en quitarme la vida | 59.60% | 17% | 11.90% | 88.50% |
| No tener interés por nada | 26.80% | 20.80% | 17.60% | 65.20% |
| Sentir que todo me cuesta mucho esfuerzo | 28.10% | 21.30% | 19.30% | 68.70% |
| ESTADO DE SALUD FÍSICO Y EMOCIONAL - Ansiedad | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Temblores en mi cuerpo | 41.90% | 24.90% | 17.30% | 84.10% |
| Asustarme de repente sin razón alguna | 50.80% | 17.30% | 10.90% | 79.00% |
| Tener imágenes y pensamientos que me dan miedo | 44.20% | 20.90% | 15.60% | 80.70% |
| ESTADO DE SALUD FÍSICO Y EMOCIONAL - Hostilidad | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Necesitar golpear o lastimar a alguien | 75.20% | 15.10% | 5.80% | 96.10% |
| Necesitar romper o destrozar cosas | 65.30% | 13.30% | 9.50% | 88.10% |
| Gritar o tirar cosas | 67% | 15.10% | 9.30% | 91.40% |
| ESTADO DE SALUD FÍSICO Y EMOCIONAL - Ansiedad Fóbica | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Tener miedo de viajar en tren, ómnibus o subterráneos | 64.50% | 11.60% | 10.20% | 86.30% |
| Ponerme nervioso/a cuando estoy solo/a | 55% | 18.70% | 11.60% | 85.30% |
| Miedo a desmayarme en medio de la gente | 78.60% | 9.80% | 5.50% | 93.90% |

| ESTADO DE SALUD FÍSICO Y EMOCIONAL - Ideación Paranoide | | | | Porcentaje significativo acumulado |
|---|--------|--------|--------|------------------------------------|
| Sentir que otros son culpables de lo que me pasa | 52.40% | 24.90% | 13.80% | 91.10% |
| Sentir que me vigilan o que hablan de mí | 44.60% | 19.40% | 14.10% | 78.10% |
| Sentir que se aprovechan de mí si los dejo | 46.30% | 18.70% | 14.40% | 79.40% |
| ESTADO DE SALUD FÍSICO Y EMOCIONAL - Psicoticismo | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Escuchar voces que otras personas no oyen | 82.10% | 10.60% | 4.60% | 97.30% |
| Pensar cosas sobre el sexo que me molestan | 69.70% | 15% | 6.90% | 91.60% |
| Sentir que debo ser castigado/a por mis pecados | 75.10% | 11.50% | 5.70% | 92.30% |

Se muestra el resumen general de todas las respuestas más significativas con respecto a todos los instrumentos de evaluación, donde predominaron por su mayor índice de prevalencia en cuanto a respuestas a favor, *Pensamientos Desiderativos* y *Estresores*, mientras que por su índice mayor de ausencia predominó el *Psicoticismo*.

- **Predominancia en cuanto a sexo y grado escolar de acuerdo a los niveles altos (color rojo) y niveles bajos (color verde)**

La Tabla 25 muestra las variables con mayor reiteración de acuerdo a la frecuencia de respuestas afirmativas dentro del rango de nivel alto o color rojo, es decir, las preguntas cuyo resultado arrojaron datos con mayor probabilidad de ocurrencia de las mismas, en donde se observa que, predominaron las aseveraciones por parte del género femenino con cifras por encima de los “Hombres” e incluso los que se clasificaron como “Otros”, encontrándose en su mayoría cifras de más de la mitad del total, siendo la pregunta *Me critiqué por lo ocurrido* la de mayor presencia con 66%; sin embargo en el género masculino también predominaron algunos reactivos con altos niveles de incidencia, por ejemplo, *Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)*, como determinante entre los Síntomas o Reacciones psicológicas cada vez que siente estrés. El tercer año se mantuvo en cantidades del 20% relativamente, siendo el *Desgano para realizar las labores escolares* la que destacó con el 26%, por otra parte, las categorías de “Otros” en el sexo y “Recursador” en el grado, se mantuvieron por debajo del 3% de la muestra total.

Tabla 25

Detalle de datos porcentuales correspondientes al sexo y grado escolar respecto a los ítems con mayor frecuencia (altos niveles) en relación a las variables de los instrumentos de evaluación.

| Ítem | Sexo del estudiante | | | Grado del estudiante | | | |
|--|---------------------|------------|-----------|----------------------|----------|----------|------------|
| | Hombre % | Mujer % | Otro % | 1ero % | 2do % | 3ro % | Recur % |
| Me criticué por lo ocurrido | 32% | 66% | 2% | 41% | 31% | 25% | 2% |
| Expresé mis emociones, lo que sentía | 51% | 47% | 2% | 46% | 31% | 21% | 3% |
| Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase | 40% | 58% | 2% | 47% | 30% | 21% | 2% |
| Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo | 42% | 56% | 2% | 41% | 32% | 25% | 3% |
| Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más | 39% | 59% | 3% | 52% | 26% | 21% | 1% |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | 36% | 62% | 1% | 49% | 28% | 21% | 1% |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | 33% | 65% | 2% | 45% | 30% | 23% | 1% |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | 31% | 66% | 2% | 46% | 32% | 21% | 1% |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | 36% | 63% | 1% | 42% | 34% | 23% | 1% |
| Ansiedad, angustia o desesperación | 31% | 65% | 3% | 44% | 30% | 24% | 1% |
| Desgano para realizar las labores escolares | 42% | 57% | 2% | 39% | 31% | 26% | 3% |

Se muestra el resumen de las respuestas con mayor índice de frecuencia respecto a los niveles altos (color rojo) de los tres instrumentos de evaluación y su relación con el sexo y grado escolar de los participantes.

Y sobre la frecuencia pero en el aspecto de menor incidencia o que se respondieron de forma negativa en cuanto a las aseveraciones presentadas en el formulario, es decir, las que se consideraron dentro del rango de niveles bajos (color verde) por su ausencia de comportamientos o manifestaciones en relación con la sintomatología o cogniciones, se pudo identificar que nuevamente predominó el género femenino en todas las aseveraciones, siendo la inexistencia en la *necesidad de golpear o lastimar a alguien* y la *sensación de culpar a los demás por la situación* las conductas más negadas por parte de las alumnas con el 59% en ambos casos, por su parte el género masculino predominó por incurrir en la *evitación a la gente* como conducta con menor presencia en estos al responder el 53% de la muestra total. Por otro lado, el grado escolar que más predominó en este ámbito fue el correspondiente al primer año con el 71% que negaron evitar a la gente, le siguieron los de

segundo y tercer año que respondieron *pasar tiempo con sus amigos* con el 28% y el 21% respectivamente. Nuevamente los aspectos de “Otros” y “Recursador” se mantuvieron por debajo del 2% del total de la muestra porcentual para estas variables. Por otro lado, *No poder concentrarse en resolver la situación que le preocupa* predominó con el 54% inclusive por encima de las mujeres, al presentarse en estas con el 45% de la totalidad de la muestra. En cuanto al grado escolar, se percibió mayor inclinación hacia el primer año en todas las interrogantes, siendo *la falta de concentración para la resolver la situación*, la más alta con el 66% de participación en este año escolar. (Véase Tabla 26).

Tabla 26

Detalle de datos porcentuales correspondientes al sexo y grado escolar respecto a los ítems con mayor frecuencia (bajos niveles) en relación a las variables de los instrumentos de evaluación.

| ítem | Sexo del estudiante | | | Grado del estudiante | | | |
|--|---------------------|------------|-----------|----------------------|----------|----------|------------|
| | Hombre % | Mujer % | Otro % | 1ero % | 2do % | 3ro % | Recur % |
| Me esforcé para resolver los problemas de la situación | 47% | 53% | 1% | 59% | 22% | 19% | 1% |
| Pasé algún tiempo con mis amigos | 41% | 58% | 2% | 50% | 28% | 21% | 1% |
| Evité estar con gente | 53% | 45% | 2% | 71% | 17% | 12% | 1% |
| Concentrarse en resolver la situación que me preocupa | 54% | 45% | 1% | 66% | 21% | 13% | 0% |
| Tener dificultades para respirar bien | 46% | 53% | 1% | 61% | 24% | 15% | 1% |
| Sentir que mi mente queda en blanco | 45% | 54% | 1% | 64% | 21% | 13% | 1% |
| Sentirme incómodo/a con personas del otro sexo | 44% | 56% | 0% | 58% | 25% | 16% | 0% |
| Pensar en quitarme la vida | 44% | 55% | 1% | 64% | 21% | 15% | 1% |
| Temblores en mi cuerpo | 46% | 52% | 1% | 63% | 22% | 14% | 1% |
| Necesitar golpear o lastimar a alguien | 40% | 59% | 1% | 57% | 24% | 18% | 1% |
| Miedo a desmayarme en medio de la gente | 43% | 55% | 1% | 57% | 25% | 17% | 1% |
| Sentir que otros son culpables de lo que me pasa | 38% | 59% | 2% | 60% | 20% | 18% | 1% |
| Escuchar voces que otras personas no oyen | 41% | 58% | 1% | 57% | 25% | 18% | 1% |

Se muestra el resumen de las respuestas con mayor índice de frecuencia respecto a los niveles bajos (color verde) de los tres instrumentos de evaluación y su relación con el sexo y grado escolar de los participantes.

▪ **Datos complementarios relevantes**

Es importante mencionar que al final del instrumento se anexaron otras preguntas complementarias cuya finalidad fue la de conocer un poco más acerca de la vida y creencias de los estudiantes con respecto a la institución educativa así como de sus intereses y perspectivas de su futuro. La Tabla 27 muestra que 125 estudiantes (19.1%) consideran que la Universidad ha hecho una buena labor por el bien del alumnado, por el contrario 178 (27.2%) declararon estar en desacuerdo con este cuestionamiento, sin embargo, destacó la cifra de los 351 (53.7%) que dijeron no saber al respecto. En cuanto a su vida, 409 participantes (62.5%) externaron estar completamente satisfechos con ella, mientras que 245 (37.5%) comentaron no estarlo. Y sobre el Apoyo Psicológico, únicamente el 10.4% indicó estarlo recibiendo en la actualidad y el 89.6% expresó no ser atendido, a lo que 549 alumnos (93.7%) consideraron estar dispuestos a recibir el apoyo psicológico en caso de necesitarlo, mientras que 37 (6.3%) se negaron rotundamente.

Tabla 27

Datos sobre la vida, creencias e intereses de la muestra de estudiantes de la Preparatoria

| ítem | Categoría | No. de Participantes (N=654) | Porcentaje (%) |
|--|------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| ¿Consideras que lo que ha hecho la Universidad por el bien del alumnado hasta el momento es suficiente? | Sí | 125 | 19.1 |
| | No | 178 | 27.2 |
| | No lo sé | 351 | 53.7 |
| ¿Estas satisfecho(a) con tu vida? | Sí | 409 | 62.5 |
| | No | 245 | 37.5 |
| Actualmente estás recibiendo Apoyo Profesional o Terapia? | Sí | 68 | 10.4 |
| | No | 586 | 89.6 |
| ¿Estarías dispuesto(a) a recibir apoyo psicológico si fuera necesario? | Sí | 549 | 93.7 |
| | No | 37 | 6.3 |

Resumen de la frecuencia y porcentaje de los participantes en relación con su vida, creencias e intereses más relevantes para las variables en estudio.

❖ Licenciatura en Psicología SUAyED FES Iztacala

Los datos fueron obtenidos de un grupo de 50 estudiantes de licenciatura, 10 Hombres (20%), 39 Mujeres (78%) y 1 en la categoría de Otro (2%), con un rango de edad que abarcó desde los 19 y hasta los 60 años, en donde destacaron en su mayoría los de 34 años con el 10% del total estudiado, siguiéndole los de 38 años con el 2%, así como los de 25 y 46 años con el 6%, mientras que con el 4% se encontraron las edades correspondientes a los 23, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 41, 44 y 49 años, y con el 2% del total de la población se consideraron los de 19, 21, 22, 30, 32, 36, 39, 42, 43, 45, 52, 53, 55 y 60 años. Con respecto al estado civil de los participantes, el 38% se declararon en soltería, mientras que el 30% dijeron estar casados, por lo que el 22% manifestaron encontrarse viviendo en unión libre, 6% separados y 4% dijeron estar divorciados; de los cuales el 60% declaró tener hijos mientras que el 40% mencionó que no (Véase Tabla 28).

Tabla 28
Datos sociodemográficos de la muestra de estudiantes de la Licenciatura

| Variable | Categoría | No. de Participantes (N=50) | Porcentaje (%) |
|-------------|-----------|-----------------------------|----------------|
| Sexo | Hombre | 10 | 20 |
| | Mujer | 39 | 78 |
| | Otro | 1 | 2 |
| Edad | 19 | 1 | 2 |
| | 21 | 1 | 2 |
| | 22 | 1 | 2 |
| | 23 | 2 | 4 |
| | 25 | 3 | 6 |
| | 26 | 2 | 4 |
| | 28 | 2 | 4 |
| | 29 | 2 | 4 |
| | 30 | 1 | 2 |
| | 31 | 2 | 4 |
| | 32 | 1 | 2 |
| | 33 | 2 | 4 |
| | 34 | 5 | 10 |
| | 36 | 1 | 2 |
| | 38 | 4 | 8 |
| | 39 | 1 | 2 |
| | 40 | 2 | 4 |
| 41 | 2 | 4 | |
| 42 | 1 | 2 | |

| | | | |
|-----------------------|----------------|----|----|
| | 43 | 1 | 2 |
| | 44 | 2 | 4 |
| | 45 | 1 | 2 |
| | 46 | 3 | 6 |
| | 49 | 2 | 4 |
| | 52 | 1 | 2 |
| | 53 | 1 | 2 |
| | 55 | 1 | 2 |
| | 60 | 1 | 2 |
| Estado Civil | Soltero(a) | 19 | 38 |
| | Casado(a) | 15 | 30 |
| | En Unión libre | 11 | 22 |
| | Separado(a) | 3 | 6 |
| | Divorciado(a) | 2 | 4 |
| ¿Tienes hijos? | Sí | 30 | 60 |
| | No | 20 | 40 |

Resumen de la frecuencia y porcentaje de los participantes en relación con los datos sociodemográficos más relevantes para las variables en estudio.

La Tabla 29 demuestra que el semestre que tuvo mayor recurrencia fue el Primero con el 26% de la totalidad, le siguieron los de Tercero con 20%, los de Cuarto con 14%, Octavo con el 12% y Noveno con el 10% respectivamente, quedando con menor índice de participación en los casos de Segundo, Sexto y Séptimo con porcentajes de 6%, 2% y 8% respectivamente, siendo que el 2% de los participantes se encuentran recursando; de los cuales, aparte del estudio, el 68% también trabajan y el 64% hacen labores domésticas, siendo que el 2% hace ambas, finalmente el 34% dijo estar al cuidado de alguien. En cuanto al apoyo económico o beca, igual que en la preparatoria, predominaron los que mencionaron no contar con éste ya que sólo 8 alumnos (16%) se encuentran recibéndolo mientras que 42 el (84%) no cuentan con este beneficio. Por otro lado, el 76% de los participantes mencionó contar con la presencia de su familia en su formación académica mientras que el 24% dijo no tenerlo. Y con respecto a la atención cada vez que se encuentran en problemas, el 48% de los alumnos dijeron recurrir al apoyo de sus parejas e hijos, mientras que el 20% se inclinan más por sus padres o abuelos y el 8% prefieren acudir con los Profesionales de la Salud, siendo que el 6% dijeron optar por el consejo o compañía de los amigos o compañeros de clase, y tan solo el 2% dijo ayudarse de sus hermanos, primos, sobrinos o tíos; sin embargo, el 10% destacó por indicar que no se apoya en *Nadie* y el 6% mencionó no presentar ningún problema.

Tabla 29

Datos escolares y familiares de la muestra de estudiantes de la Licenciatura

| Variable | Categoría | No. de Participantes (N=50) | Porcentaje (%) |
|--|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|
| Grado escolar | Primer Semestre | 13 | 26 |
| | Segundo Semestre | 3 | 6 |
| | Tercer Semestre | 10 | 20 |
| | Cuarto Semestre | 7 | 14 |
| | Sexto Semestre | 1 | 2 |
| | Séptimo Semestre | 4 | 8 |
| | Octavo Semestre | 6 | 12 |
| | Noveno Semestre | 5 | 10 |
| | Recursando | 1 | 2 |
| ¿En qué ocupas tu tiempo además de estudiar? | Hacer labores domésticas | 32 | 64 |
| | Trabajar | 34 | 68 |
| | Estar al cuidado de alguien | 17 | 34 |
| | Trabajo y labores domésticas | 1 | 2 |
| ¿Recibes algún tipo de apoyo económico? | Sí | 8 | 16 |
| | No | 42 | 84 |
| Tipo de apoyo | Beca UNAM | 6 | 54.5 |
| | Beca por parte del Gobierno Federal | 1 | 9.1 |
| | Apoyo económico de Familia | 2 | 18.2 |
| | Laboral | 2 | 18.2 |
| ¿Tu familia te apoya o ha estado presente en tu formación? | Sí | 38 | 76 |
| | No | 12 | 24 |
| En caso de presentar un problema, ¿Quién te ayuda a resolverlo / atenderlo? | Novio(a)/Esposo(a)/Hijos | 24 | 48 |
| | Papá/Mamá/Abuelos | 10 | 20 |
| | Hermano/Primo/Sobrino/Tío | 1 | 2 |
| | Amigo/Compañero de clase | 3 | 6 |
| | Profesional de la Salud | 4 | 8 |
| | Nadie | 5 | 10 |
| | No presento ningún problema | 3 | 6 |

Resumen de la frecuencia y porcentaje de los participantes en relación con los datos escolares y familiares más relevantes para las variables en estudio.

Y sobre la modificación debido a la contingencia sanitaria de los Estilos de Vida y Hábitos alimenticios, se observó que 36 estudiantes (72%) dijeron padecer esta modificación, mientras que 14 (28%) lo negaron. Siendo que 54% de los alumnos manifestaron alimentarse saludablemente y sin excederse, de los cuales 46% realiza las tres comidas diarias, y el 26% incluye las colaciones requeridas. Por el contrario, el 12% de los participantes se alimenta a base de comida chatarra y falta de nutrientes. Por otro lado, el

4% mencionó ser vegetariano y el 2% dijo presentar falta de apetito, de los cuales el 2% sólo realiza una comida al día. De manera que 24 alumnos (48%) puntualizaron como apropiados sus hábitos alimenticios, mientras que 19 (38%) dijeron que no, quedando 7 alumnos (14%) que declararon no saber al respecto. Y con respecto a la ejercitación física 53.1% de los participantes dijeron no practicarla, mientras que 36.7% lo hacen 1 una a 2 veces por semana, y 4.1% de 3 a 4 veces, siendo que los que más lo practican son los que lo hacen 5 o 6 veces por semana con el 6.1% del total. (Véase Tabla 30).

Tabla 30

Estilos de Vida y Hábitos alimenticios de la muestra de estudiantes de la Licenciatura

| Variable | Categoría | No. de Participantes (N=50) | Porcentaje (%) |
|--|--|-----------------------------|----------------|
| ¿Se han visto modificados tus hábitos alimenticios por la contingencia sanitaria? | Sí | 36 | 72 |
| | No | 14 | 28 |
| De acuerdo a tu estilo de vida, ¿Cómo es tu alimentación? | Me alimento saludablemente, me gusta comer de todo pero sin excederme | 27 | 54 |
| | Soy Vegetariano | 2 | 4 |
| | Mi alimentación se basa en comida chatarra o falta de nutrientes y sin horarios establecidos | 6 | 12 |
| | Me falta el apetito constantemente | 1 | 2 |
| | Tengo Lupus mi dieta es libre de azúcares y harinas refinadas | 1 | 2 |
| | No es completamente sana mi dieta, a veces incluye comida de la calle | 1 | 2 |
| | Trato de mantener una dieta equilibrada pero a veces se me complica un poco | 1 | 2 |
| | Como de todo, pero no me cuido en las cantidades | 1 | 2 |
| | Intento que sea saludable pero no siempre lo logro | 1 | 2 |
| | Alimentación alta en proteína y saludable | 1 | 2 |
| | Una comida balanceada, aunque también consumo comida chatarra | 1 | 2 |
| | Como de todo pero a veces me excedo o como entre comidas | 1 | 2 |
| | Aunque intento comer balanceado, me gusta mucho el pan dulce | 1 | 2 |
| | Hiperproteica porque estoy baja de peso y desnutrida | 1 | 2 |
| | Mi alimentación es variada pero abuso de comida chatarra | 1 | 2 |
| | Carnes, Lácteos y Harinas | 1 | 2 |
| | Como de todo | 1 | 2 |

| | | | |
|--|---|----|------|
| | En general es dieta balanceada, pero a veces me saturó de comida chatarra | 1 | 2 |
| ¿Cuántas veces ingieres alimentos al día? | Desayuno, Comida y Cena | 23 | 46 |
| | Desayuno, Colación, Comida, Colación y Cena | 13 | 26 |
| | Desayuno y Comida | 6 | 12 |
| | Comida y Cena | 7 | 14 |
| | Una sola comida al día | 1 | 2 |
| ¿Consideras que tus hábitos alimenticios son adecuados? | Sí | 24 | 48 |
| | No | 19 | 38 |
| | No lo sé | 7 | 14 |
| ¿Qué tan frecuente te ejercitas a la semana? | Nada | 26 | 53.1 |
| | 1 o 2 veces por semana | 18 | 36.7 |
| | 3 o 4 veces por semana | 2 | 4.1 |
| | 5 o 6 veces por semana | 3 | 6.1 |

Resumen de la frecuencia y porcentaje de los participantes en relación con los Estilos de Vida y Hábitos alimenticios más relevantes para las variables en estudio.

▪ Estrés Académico

Para medir el nivel de preocupación o nerviosismo manifestado en los estudiantes durante el transcurso del último semestre, se observó que 49 alumnos (98%) dijeron haberlo presentado, al contrario de 2 alumnos (4%) que respondieron de manera negativa (Véase Figura 2).

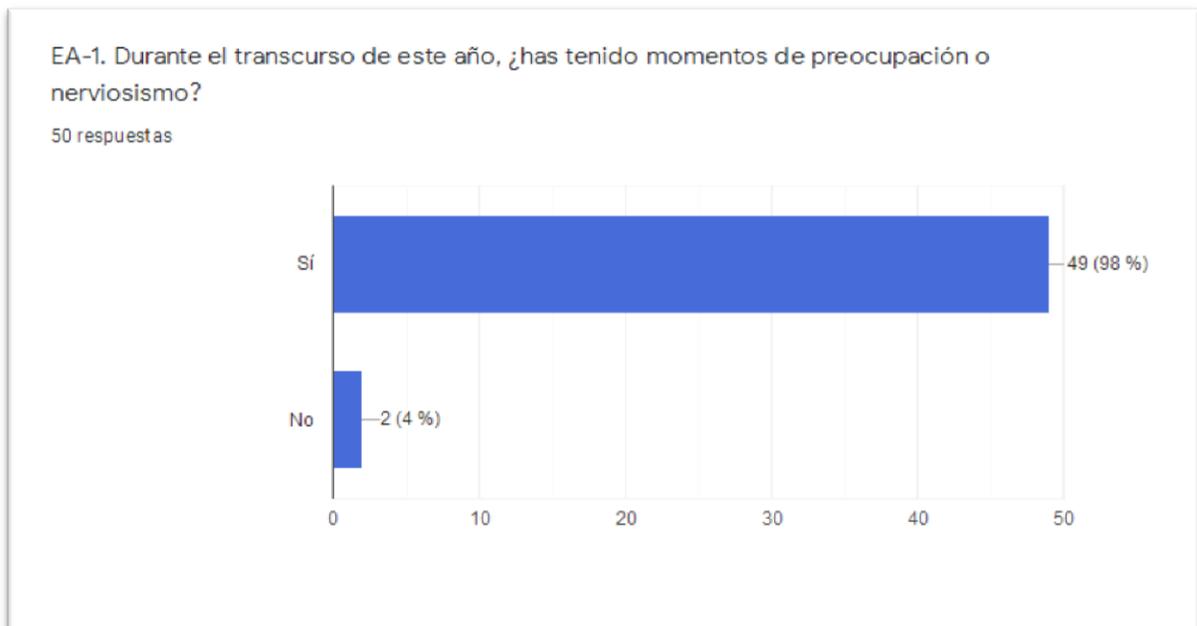


Figura 2. Detalle del nivel de frecuencias establecidas por los participantes con respecto a la preocupación o nerviosismo presentados.

En lo que respecta a la frecuencia de ESTRESORES, la Tabla 31 muestra mayor índice de significación en cuanto a la presencia constante de *sobrecarga de tareas y trabajos* con 34% de los alumnos, así como las *evaluaciones de los profesores* con el 28% de afirmaciones, el *tipo de trabajo que piden los profesores* con el 26% también el *no entender los temas* y el *tiempo limitado para su realización*, ambos con el 24% que lo presentaron “casi siempre”. Por otro lado, el 38% dijeron no estresarse nunca con la *competencia de los compañeros*, mientras que el 20% afirmó no estresarse tampoco debido a la *personalidad o carácter de los profesores*, así como el 34% que declaró no sentir estrés o *problema alguno con los horarios de clase*, ni la *participación en clase* con 18% de respuestas negativas al respecto.

Tabla 31

Detalle del nivel de frecuencias establecidas por los participantes con respecto a la dimensión Estresores.

| Estresores | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|--|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| La competencia con los compañeros del grupo | 38% | 20% | 32% | 6% | 4% |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | 4% | 16% | 28% | 34% | 18% |
| La personalidad y el carácter del profesor | 20% | 28% | 30% | 18% | 4% |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | 2% | 14% | 40% | 28% | 16% |
| Problemas con el horario de clases | 34% | 14% | 18% | 30% | 6% |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | 6% | 20% | 38% | 26% | 10% |
| No entender los temas que se abordan en la clase | 6% | 24% | 40% | 24% | 8% |
| Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | 18% | 14% | 44% | 14% | 10% |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo | 6% | 10% | 44% | 24% | 16% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a las frecuencias con respecto a la dimensión de los Estresores, en donde se observan como estresores *La sobrecarga de tareas y trabajos escolares* con **34%**, *Evaluaciones de los profesores* con **28%**, *El tipo de trabajo solicitado* con **26%** y *No entender los temas* y el *Tiempo limitado para su realización* con **24%** en ambos casos.

Como se muestra en la Tabla 32, con respecto a la dimensión **Síntomas-Reacciones**, en el aspecto físico, el 36% de los estudiantes dijeron presentar *trastornos de sueño* casi siempre, mientras que el 30% de los participantes presentaron *fatiga crónica, dolores de cabeza o migrañas y somnolencia o mayor necesidad de dormir*; en lo que respecta al aspecto psicológico, 46% de los alumnos presentaron *problemas de concentración* de manera ocasional, mientras que el 42% dijeron incurrir en *inquietudes o incapacidad de relajarse*, así como la presencia de *sentimientos de agresividad*, siendo que se declararon *ansiosos o angustiados* y en *depresión o tristeza*, el 38% y el 34% respectivamente, sólo algunas veces. Y en cuanto al aspecto comportamental, algunas veces el 46% se *aisla de los demás*, mientras que el 42% entra en *Conflictos* o *tendencia a polemizar y discutir*, el 38% dijo tener *Desgano para realizar las labores escolares* y el 32% presenta *Aumento o reducción del consumo de alimentos*.

Tabla 32

Detalle del nivel de frecuencias establecidas por los participantes con respecto a la dimensión Síntomas o Reacciones (Físicas, Psicológicas y Comportamentales).

| Síntomas o reacciones físicas | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|--|--------------|-----------------|----------------------|---------------------|----------------|
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | 8% | 8% | 36% | 36% | 14% |
| Fatiga crónica (cansancio permanente) | 2% | 20% | 30% | 30% | 20% |
| Dolores de cabeza o migrañas | 12% | 20% | 38% | 30% | 2% |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea | 14% | 44% | 28% | 10% | 4% |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | 26% | 22% | 34% | 12% | 6% |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir | 6% | 22% | 28% | 30% | 16% |
| Síntomas o reacciones psicológicas | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | 6% | 12% | 42% | 28% | 12% |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | 8% | 34% | 34% | 10% | 16% |
| Ansiedad, angustia o desesperación | 6% | 20% | 38% | 22% | 14% |
| Problemas de concentración | 2% | 14% | 46% | 20% | 18% |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | 16% | 24% | 42% | 14% | 6% |
| Síntomas o reacciones comportamentales | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir | 14% | 36% | 42% | 6% | 2% |
| Aislamiento de los demás | 14% | 22% | 46% | 10% | 8% |
| Desgano para realizar las labores escolares | 10% | 26% | 38% | 18% | 8% |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos | 18% | 20% | 32% | 18% | 12% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a las frecuencias con respecto a la dimensión de los Síntomas-Reacciones, en donde se observan como síntomas prevalentes *trastornos del sueño* con **36%**; *problemas de concentración* con **46%** y *Aislamiento de los demás* con **46%**.

En lo que a las ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO se refiere, se observó que el 60% de los estudiantes se *Concentran en resolver la situación que les preocupa* y el 52% *practican habilidad asertiva* casi siempre, por lo que el 44% realiza *Búsqueda de*

información, y el 42% *Trata de obtener lo positivo de la situación*, así como el 36% que *Elabora un plan de ejecución*, mientras que el 42% *Ventila o comparte su situación* de manera poco ocasional. Por el contrario, 32% de los participantes *se Elogia a sí mismo* muy raras veces, y el 32% *Nunca* practican la *Religiosidad o asistencia a misa* (Véase Tabla 33).

Tabla 33

Detalle del nivel de frecuencias establecidas por los participantes con respecto a la dimensión Estrategias de Afrontamiento.

| Estrategias de Afrontamiento | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|---|--------------|-----------------|----------------------|---------------------|----------------|
| Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros) | 2% | 8% | 32% | 52% | 6% |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | 4% | 16% | 34% | 36% | 10% |
| Concentrarse en resolver la situación que me preocupa | 0% | 6% | 26% | 60% | 8% |
| Elogios a sí mismo | 4% | 32% | 34% | 22% | 8% |
| La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) | 32% | 26% | 16% | 18% | 8% |
| Búsqueda de información sobre la situación | 0% | 10% | 28% | 44% | 18% |
| Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa | 2% | 10% | 38% | 42% | 8% |
| Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) | 6% | 28% | 42% | 16% | 8% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a las frecuencias con respecto a la dimensión de las Estrategias de Afrontamiento, en donde se observa como estilo constante la *concentración para resolver la situación que preocupa* con **60%** y la de menor prevalencia fue la *religiosidad o asistencia a misa* con **32%** de rechazos con respecto a esta técnica.

▪ **Estrategias de Afrontamiento**

Para conocer las Estrategias de Afrontamiento que manejan los estudiantes de licenciatura, se les pidió que pensar por unos minutos en un hecho o situación acontecido durante el último mes y que les hubiese resultado estresante, una vez perpetuado, se les

presentaron una serie de preguntas con respecto a la Resolución de Problemas, y se identificó que estos alumnos en definitiva cuentan con esta habilidad, pues el 46% de ellos manifestó *luchar para resolverlos*, inclusive el 38% dijo *esforzarse para lograrlo* y el 36% *Hace frente al problema*, mientras que el 30% *dobló sus esfuerzos para hacer que las cosas funcionaran*, y *Manteniendo su postura en cuanto a luchar por lo que querían* el 20% de los participantes (Véase Tabla 34).

Tabla 34

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Resolución de Problemas

| Resolución de Problemas (REP) | En absoluto | Un poco | Bastante | Mucho | Totalmente |
|--|--------------------|----------------|-----------------|--------------|-------------------|
| Luché para resolver el problema | 6% | 14% | 20% | 14% | 46% |
| Me esforcé para resolver los problemas de la situación | 6% | 6% | 28% | 22% | 38% |
| Hice frente al problema | 4% | 14% | 28% | 18% | 36% |
| Supe lo que había que hacer, así que doble mis esfuerzos y trate con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran | 12% | 18% | 22% | 18% | 30% |
| Mantuve mi postura y luché por lo que quería | 12% | 14% | 30% | 24% | 20% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la manera en cómo afrontan las situaciones que les causan estrés mediante la Resolución de Problemas, en donde destacaron *Luchar* y *Esforzarse para resolver el problema* con **46%** y **38%** afirmaciones respectivamente.

Por otro lado, la Autocrítica no es un comportamiento que se manifieste en los alumnos de la licenciatura, ya que el 24% de estos mencionó *no criticarse nunca por lo que les ocurre*, de manera que tampoco existe el *reproche debido a la responsabilidad por lo acontecido* con el 26% de respuestas negativas al respecto, así como el 30% que manifestó *no culparse nunca a sí mismo*, y el 32% que dijo *no recriminarse por permitir que ocurriera la situación*, quedando con mayor significación de respuestas el no juzgarse o

pensar que *fue un error propio*, por lo que deberían sufrir las consecuencias con el 52% de respuestas (Véase Tabla 35).

Tabla 35

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Autocrítica

| Autocrítica (AUC) | En absoluto | Un poco | Bastante | Mucho | Totalmente |
|--|-------------|---------|----------|-------|------------|
| Me culpé a mí mismo | 30% | 24% | 16% | 10% | 20% |
| Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché | 26% | 34% | 12% | 12% | 16% |
| Me critiqué por lo ocurrido | 24% | 30% | 8% | 18% | 20% |
| Me recriminé por permitir que esto ocurriera | 32% | 22% | 16% | 12% | 18% |
| Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias | 52% | 22% | 10% | 6% | 10% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la manera en cómo afrontan las situaciones que les causan estrés mediante la Autocrítica, en donde destacaron el **52%** de los estudiantes que manifestaron estar en contra de *sufrir las consecuencias por pensar que era un error propio*, así como la falta de *recriminación por permitir que* ocurriera con el **32%** de respuestas negativas.

En lo referente a la Expresión Emocional como estrategia de afrontamiento, se observó en este estudio que los estudiantes del SUAyED no suelen practicarla, debido a que en su mayoría respondieron que de manera poco ocasional *Dejan salir sus sentimientos* así como *desahogar sus emociones* con 46%, y el 42% respectivamente, asimismo se percibió el 38% de este estudio que mencionó *Analizar sus sentimientos* en pocas ocasiones, mientras que el 28% no suele *Expresar dichas emociones* casi nunca, siendo que el 32% de la población afirmó jamás *considerar sus sentimientos como abrimadores y estallar por ello*. (Véase Tabla 36).

Tabla 36

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Expresión Emocional

| Expresión Emocional (EEM) | En absoluto | Un poco | Bastante | Mucho | Totalmente |
|---|-------------|---------|----------|-------|------------|
| Dejé salir mis sentimientos para reducir el estrés | 18% | 46% | 14% | 8% | 14% |
| Expresé mis emociones, lo que sentía | 18% | 28% | 22% | 12% | 20% |
| Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir | 16% | 38% | 26% | 12% | 8% |
| Dejé desahogar mis emociones | 20% | 42% | 18% | 8% | 12% |
| Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron | 32% | 26% | 10% | 20% | 12% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la manera en cómo afrontan las situaciones que les causan estrés mediante la Expresión Emocional, en donde se percibe que el **46%** de los estudiantes no dejan salir sus sentimientos para reducir el estrés de manera usual, así como el **42%** que no se permiten desahogar sus emociones.

La Tabla 37 muestra la frecuencia absoluta en cuanto a los pensamientos desiderativos en relación a los estilos de afrontamiento de los estudiantes de licenciatura, principalmente en el caso del *Deseo de no encontrarse nunca más en esa situación* con el 54% de afirmaciones al respecto, mientras que *el deseo de que la situación no existiera o terminase* se mantuvo con el 52% de respuestas emitidas a favor, así como el 46% de los estudiantes que manifestaron *Desear poder cambiar lo sucedido*, el 38% que indicaron *anhelar que la situación nunca hubiera comenzado*, y el 26% que *Imaginaban que las cosas podrían ser diferentes*.

Tabla 37

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Pensamiento Desiderativo

| Pensamiento Desiderativo (PSD) | En absoluto | Un poco | Bastante | Mucho | Totalmente |
|--|--------------------|----------------|-----------------|--------------|-------------------|
| Deseé que la situación nunca hubiera empezado | 14% | 16% | 14% | 18% | 38% |
| Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase | 4% | 8% | 12% | 24% | 52% |
| Deseé no encontrarme nunca más en esa situación | 14% | 8% | 10% | 14% | 54% |
| Deseé poder cambiar lo que había sucedido | 6% | 16% | 8% | 24% | 46% |
| Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes | 6% | 26% | 28% | 14% | 26% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la manera en cómo afrontan las situaciones que les causan estrés mediante el Pensamiento Desiderativo, en donde se percibe que todos incurrieron en estos pensamientos al responder de manera afirmativa a estos cuestionamientos, siendo que **54%** *Desearon no encontrarse nunca más en esa situación* y **52%** que *Desearon que ésta no existiera o terminase pronto* las más significativas para este aspecto.

En cuanto al Apoyo Social, la Tabla 38 muestra que evidentemente no es un recurso que empleen los estudiantes de licenciatura comúnmente, ya que el 54% de ellos afirmaron *no pasar tiempo con sus amigos*, así como el 52% que dijo *no permitir que éstos les echaran la mano*, ni el que suelen *pedir consejos a amigos o familiares* con el 36% de respuestas negativas, sin embargo, el 36% de estos estudiantes mencionó que sí suele *hablar con una persona de confianza* cuando se encuentra en problemas, incluso el 32% manifestó *encontrar a alguien que le escuchó*.

Tabla 38

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Apoyo Social

| Apoyo Social (APS) | En absoluto | Un poco | Bastante | Mucho | Totalmente |
|--|--------------------|----------------|-----------------|--------------|-------------------|
| Encontré a alguien que escuchó mi problema | 16% | 22% | 18% | 12% | 32% |
| Hablé con una persona de confianza | 16% | 24% | 12% | 12% | 36% |
| Dejé que mis amigos me echaran una mano | 52% | 20% | 12% | 6% | 10% |
| Pasé algún tiempo con mis amigos | 54% | 30% | 6% | 2% | 8% |
| Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto | 36% | 30% | 14% | 4% | 16% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la manera en cómo afrontan las situaciones que les causan estrés mediante el Apoyo Social, en donde se percibe que el **54%** no *pasa tiempo con sus amigos*, así como el **52%** que dijeron no *dejar que éstos le echaran una mano*. Por otro lado, el **36%** afirmó que sí solía *Hablar con una persona de confianza* e incluso el 32% dijo encontrar a alguien que le escuchó.

Cabe mencionar que los participantes tampoco practican la Reestructuración Cognitiva como estrategia de Afrontamiento de manera cotidiana, ya que de manera muy poco común los estudiantes *Cambian la forma en que ven la situación para que las cosas no parecieran tan malas* con 36% de respuestas manifestando la presencia ocasional, siendo que el 34% de alumnos mencionó la falta de *convencimiento acerca de que las cosas no eran tan malas como parecían*, y por lo tanto, *no se preguntan qué es realmente importante para él mismo*, igual con 34% de respuestas emitidas. Sin embargo, el 24% de la población estudiada comentó *Repasar el problema una y otra vez en su mente para ver las cosas de una forma distinta* (Véase Tabla 39).

Tabla 39
Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Reestructuración Cognitiva

| Reestructuración Cognitiva (REC) | En absoluto | Un poco | Bastante | Mucho | Totalmente |
|--|-------------|---------|----------|-------|------------|
| Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente | 12% | 28% | 20% | 16% | 24% |
| Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas | 8% | 36% | 28% | 14% | 14% |
| Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían | 18% | 34% | 24% | 18% | 6% |
| Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo | 20% | 34% | 22% | 14% | 10% |
| Me fijé en el lado bueno de las cosas | 10% | 30% | 32% | 16% | 12% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la manera en cómo afrontan las situaciones que les causan estrés mediante la Reestructuración Cognitiva, en donde se percibe la ausencia de ésta ya que en su mayoría dijeron recurrir de manera poco usual a este método, siendo el *Cambiar la forma de ver la situación para ver las cosas de una forma distinta* la estrategia que menos practican los estudiantes con **36%** de respuestas emitidas como poco ocasionales.

La Tabla 40 muestra la evidente falta de práctica en los estudiantes para evitar los problemas, esto debido a que el 48% de ellos dijo *No comportarse como si nada hubiera pasado*, así como el 46% que mencionó *No hacer el procluro por olvidar el asunto*, de manera que el 44% *No evitó pensar o hacer nada al respecto*, pues el 38% *No suelen quitar importancia a la situación para no preocuparse más*, por lo que efectivamente repercute en su salud, siendo que el 30% manifestó *Dejar que les afecte, ya que piensan en ello constantemente*.

Tabla 40
Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Evitación de Problemas

| Evitación de Problemas (EVP) | En absoluto | Un poco | Bastante | Mucho | Totalmente |
|---|-------------|---------|----------|-------|------------|
| No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado | 30% | 46% | 8% | 12% | 4% |
| Traté de olvidar por completo el asunto | 46% | 34% | 6% | 8% | 6% |
| Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más | 38% | 34% | 14% | 12% | 2% |
| Me comporté como si nada hubiera pasado | 48% | 30% | 14% | 2% | 6% |
| Evité pensar o hacer nada | 44% | 28% | 16% | 6% | 6% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la manera en cómo afrontan las situaciones que les causan estrés mediante la Evitación de Problemas, en donde se percibe la ausencia de ésta ya que en su mayoría dijeron recurrir de manera poco usual a este método, siendo el *Me comporté como si nada hubiera pasado* y *Traté de olvidar por completo el asunto* las conductas que menos practican los estudiantes con **48%** y **46%** respuestas negativas.

Por su parte, la Retirada Social tampoco es una técnica que empleen los estudiantes, pues como la Tabla 41 lo refiere de manera muy poco usual los alumnos *ocultan los que piensan o sienten* con el 38% de respuestas, mientras que *pasar un tiempo solos y tratar de ocultar sus sentimientos* se mencionaron en un 36% de participación para ambos casos, así como el *evitar estar con gente* con el 34% y el 32% con respecto a *no dejar que nadie sepa su sentir* al respecto de la situación.

Tabla 41

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Retirada Social

| Retirada Social (RES) | En absoluto | Un poco | Bastante | Mucho | Totalmente |
|--|--------------------|----------------|-----------------|--------------|-------------------|
| Pasé algún tiempo solo | 26% | 36% | 16% | 12% | 10% |
| Evité estar con gente | 34% | 34% | 12% | 10% | 10% |
| Oculté lo que pensaba y sentía | 30% | 38% | 4% | 14% | 14% |
| No dejé que nadie supiera como me sentía | 30% | 32% | 14% | 12% | 12% |
| Traté de ocultar mis sentimientos | 22% | 36% | 24% | 8% | 10% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la manera en cómo afrontan las situaciones que les causan estrés mediante la Retirada Social, en donde se observa mayor significación en la falta de esta estrategia al presentarse en su mayoría la negación con respecto al Ocultar lo que piensan o sienten con el 38% de respuestas así como el pasar un tiempo solos con el 36% de participación poco ocasional.

▪ **Estado de Salud Física y Emocional**

Con respecto a los resultados obtenidos en el SCL-90-R, se pudo notar que los alumnos de este estudio de manera general no presentaron mayor problemática en cuanto al aspecto de SOMATIZACIONES, pues como se muestra en la Tabla 42, persistieron las negativas acerca de padecimientos como *Dolores en el pecho* con 54% respuestas negándolo, así como *Tener dificultades para respirar bien* y el *sentir sus brazos y piernas pesados*, ambos con el 50% de respuestas emitidas, de igual manera, 48% de los participantes respondieron *no tener calambres en manos, brazos o piernas* así como *ataques de frío o calor*, también la ausencia de *náuseas o dolor de estómago*, *sensación de mareo o desmayo*, *hormigueo* o *flojedad en partes del cuerpo* y *nudo en la garganta* con 46%, 42%, 40, 36% y 38% respectivamente. Sin embargo, se manifestaron presencias significativas en los aspectos relacionados con *Dolor de cabeza* y *de espalda* con 30% y 26% como “Bastante” y “Mucho” respectivamente.

Tabla 42

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Somatización

| Somatización | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|--|------|----------|------|----------|-------|
| Dolores de cabeza | 14% | 24% | 28% | 30% | 4% |
| Sensación de mareo o desmayo | 42% | 26% | 16% | 8% | 8% |
| Dolores en el pecho | 54% | 12% | 18% | 8% | 10% |
| Dolores en la espalda | 16% | 14% | 30% | 14% | 26% |
| Náuseas o dolor de estómago | 46% | 18% | 18% | 8% | 10% |
| Calambres en manos, brazos o piernas | 48% | 22% | 10% | 8% | 12% |
| Tener dificultades para respirar bien | 50% | 18% | 16% | 10% | 6% |
| Ataques de frío o de calor | 48% | 14% | 12% | 12% | 14% |
| Hormigueos en alguna parte del cuerpo | 40% | 24% | 10% | 14% | 12% |
| Tener un nudo en la garganta | 38% | 26% | 12% | 12% | 12% |
| Sentir flojedad, debilidad, en partes de mi cuerpo | 36% | 10% | 22% | 10% | 22% |
| Sentir mis brazos y piernas muy pesados | 50% | 18% | 4% | 18% | 10% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la Somatización presentada, en donde destacaron *Dolor de cabeza* con **30%** y *Dolor de espalda* con **26%** de presencia común y muy común respectivamente.

En lo que respecta a las OBSESIONES Y COMPULSIONES, nuevamente se percibe la ausencia de éstas debido a que en su mayoría se mostraron respuestas negativas al respecto, siendo que *Repetir muchas veces lo que se hace* fue la ausencia más significativa con el 60% de respuestas, le siguieron *Sentir que mi mente queda en blanco* y *Tener que controlar una o más veces lo que hago* con 36% y 30% aseveraciones respectivamente, así como *No poder culminar lo que se empieza* y *No poder tomar decisiones* se consideraron en un 26% de negación, al igual que *Estar preocupado por la falta de ganas* y *Hacer las cosas despacio para hacerlas bien* con 24% ambas. Sin embargo, para esta variable también se mostró presencia en cuanto a *Pensamientos desagradables*, *Dificultad para memorizar* y para *Concentrarse* con 26%, 22% y 24% respectivamente (Véase Tabla 43).

Tabla 43

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Obsesiones y Compulsiones

| Obsesiones y Compulsiones | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|---|------|----------|------|----------|-------|
| Pensamientos desagradables que no se iban de mi cabeza | 20% | 24% | 24% | 26% | 10% |
| Tener dificultad para memorizar cosas | 8% | 32% | 22% | 18% | 22% |
| Estar preocupado/a por mí falta de ganas de hacer algo | 24% | 6% | 26% | 22% | 22% |
| No poder terminar las cosas que empecé a hacer | 26% | 24% | 24% | 8% | 18% |
| Tener que hacer las cosas muy despacio para estar seguro/a de que están bien hechas | 24% | 24% | 22% | 12% | 18% |
| Tener que controlar una o más veces lo que hago | 30% | 20% | 30% | 10% | 10% |
| Tener dificultades para tomar decisiones | 26% | 22% | 24% | 16% | 12% |
| Sentir que mi mente queda en blanco | 36% | 28% | 16% | 10% | 12% |
| Dificultades para concentrarme en lo que estoy haciendo | 18% | 16% | 22% | 20% | 24% |
| Repetir muchas veces algo que hago: contar, lavarme, tocar cosas | 60% | 16% | 8% | 6% | 10% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de las obsesiones y compulsiones presentadas, en donde destacaron *Pensamientos desagradables*, *Dificultades para memorizar* y para *Concentrarse en lo que se hace* con 26%, 22% y 24% respectivamente.

La Tabla 44 muestra los datos sobre la SENSITIVIDAD INTERPERSONAL, en donde se puede notar que estos alumnos no presentan problemas con respecto a *Sentirse incómodo con personas del otro sexo* al responder 70% del total en completa negativa, así como el 68% que dijo *No sentirse mal cuando come o bebe en público*, y 52% que dijo *No preocuparse por lo que los demás piensen de él o ella*, también el 44% que afirmó *No sentir incomodidad si lo miran o hablan*, inclusive los 42% que recalcaron *No sentirse inferior por No caer bien o gustar a las personas*, así como el 36% que dijo *No recurrir a la crítica* ni tampoco el 24% que *No se siente comprendido*.

Tabla 44

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Sensitividad Interpersonal

| Sensitividad Interpersonal | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|---|-------------|-----------------|-------------|-----------------|--------------|
| Criticar a los demás | 36% | 20% | 24% | 14% | 6% |
| Sentirme incómodo/a con personas del otro sexo | 70% | 20% | 4% | 6% | 0% |
| Sentirme herido en mis sentimientos | 32% | 16% | 16% | 24% | 12% |
| Sentir que no me comprenden | 24% | 28% | 22% | 20% | 6% |
| Sentir que no caigo bien a la gente, que no les gusto | 42% | 18% | 24% | 6% | 10% |
| Sentirme inferior a los demás | 42% | 32% | 12% | 8% | 6% |
| Sentirme incómodo/a cuando me miran o hablan de mí | 44% | 14% | 16% | 14% | 12% |
| Estar muy pendiente de lo que los demás puedan pensar de mí | 52% | 28% | 12% | 0% | 8% |
| Sentirme mal si estoy comiendo o bebiendo en público | 68% | 6% | 18% | 4% | 4% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la Sensitividad Interpersonal presentada, en donde se mostró ausencia sobre todo en la *Sensación de incomodidad con personas del otro sexo* con **70%** así como *Cada vez que come o bebe en público* con **68%** de respuestas negativas emitidas.

En cuanto a la DEPRESIÓN se manifestó la presencia de *Sensación de poca energía* con 26%, así como *Preocupación por lo que pasa* con 24%, sin embargo, prevalecieron más las respuestas sobre la ausencia de esta como *Llorar por cualquier cosa* con el 50%, *Sentirse inútil* con 44% y *Perder las esperanzas en el futuro* con el 40% de negaciones, así como *Falta de interés en las relaciones sexuales*, *Sensación de Encierro*, *Culpabilidad*, *Soledad*, *Tristeza*, *Desinterés* y *Falta de esfuerzo* con el 28%, 34%, 36%, 32%, 24%, 38% y 38% respectivamente, siendo el pensamiento de *Quitarse la vida* el que menos probabilidad de presencia se tuvo con el 84% de respuestas en contra (Véase Tabla 45).

Tabla 45

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Depresión

| Depresión | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|--|------|----------|------|----------|-------|
| Falta de interés en relaciones sexuales | 28% | 22% | 14% | 18% | 18% |
| Sentirme con muy pocas energías | 18% | 16% | 20% | 26% | 20% |
| Pensar en quitarme la vida | 84% | 10% | 8% | 0% | 0% |
| Llorar por cualquier cosa | 50% | 18% | 10% | 14% | 8% |
| Sentirme atrapado/a o encerrado/a | 34% | 24% | 16% | 14% | 12% |
| Sentirme culpable por cosas que ocurren | 36% | 16% | 18% | 22% | 8% |
| Sentirme solo/a | 32% | 20% | 12% | 18% | 18% |
| Sentirme triste | 24% | 18% | 20% | 12% | 26% |
| Preocuparme demasiado por todo lo que pasa | 16% | 12% | 32% | 16% | 24% |
| No tener interés por nada | 38% | 16% | 20% | 8% | 18% |
| Perder las esperanzas en el futuro | 40% | 20% | 16% | 14% | 10% |
| Sentir que todo me cuesta mucho esfuerzo | 38% | 12% | 20% | 14% | 16% |
| Sentirme un/a inútil | 44% | 24% | 12% | 6% | 14% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la Depresión presentada, en donde las conductas de *Sensación de poca energía así como Preocupación por lo que pasa* fueron las que más se mencionaron en cuanto a nivel de recurrencia con **26%** y **24%** respectivamente.

En lo que a la ANSIEDAD se refiere, la Tabla 46 muestra presencia únicamente en la variable de *Nerviosismo* con 32%, en bastantes ocasiones, sin embargo, destacó la ausencia de esta emoción con respecto a la falta de *Imágenes o pensamientos que atemoricen* con el 66% de respuestas en contra, así como *Temblores en el cuerpo*, *Asustarse de repente y sin razón* y *Ataques de miedo o pánico*, todas con 60% de respuestas negativas, también se mostraron faltas de *Presentimientos de que algo malo esta por suceder*, *Aceleración del corazón*, *Inquietud*, *Agitación* y *Miedos* con 50%, 40%, 36%, 22% y 20%

Tabla 46

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Ansiedad

| Ansiedad | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|--|------|----------|------|----------|-------|
| Nerviosismo | 6% | 14% | 32% | 32% | 16% |
| Temblores en mi cuerpo | 60% | 16% | 10% | 8% | 6% |
| Asustarme de repente sin razón alguna | 60% | 16% | 14% | 2% | 8% |
| Tener miedos | 20% | 26% | 22% | 18% | 14% |
| Mi corazón late muy fuerte, se acelera | 40% | 22% | 18% | 10% | 10% |
| Sentirme muy nervioso/a, agitado/a | 22% | 22% | 22% | 20% | 14% |
| Tener ataques de mucho miedo o de pánico | 60% | 8% | 10% | 12% | 10% |
| Estar inquieto/a; no poder estar sentado/a sin moverme | 36% | 32% | 14% | 6% | 12% |
| Sentir que algo malo me va a pasar | 50% | 12% | 14% | 12% | 12% |
| Tener imágenes y pensamientos que me dan miedo | 66% | 24% | 0% | 6% | 4% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la Ansiedad presentada, en donde únicamente se presentó con frecuencia el *Nerviosismo* con **32%** de prevalencia.

Y sobre la HOSTILIDAD, nuevamente prevalecieron las respuestas negativas al respecto, siendo que el 74% de los participantes respondieron *No incurrir nunca en la necesidad de golpear o lastimar a alguien*, seguido del 72% que manifestaron *No tener la Necesidad de romper o destrozarse cosas* al igual que *Gritar o tirar cosas*, mientras que el *Meterse en discusiones* fue una variable que el 56% de alumnos respondió no realizar, así como *Explotar sin control* con 44% de ausencias, sin embargo, la *Sensación de enojo o malhumor* si se manifestó en 24% de los estudiantes que dijeron presentarlo en “Bastantes” ocasiones (Véase Tabla 47).

Tabla 47

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Hostilidad

| Hostilidad | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|--|-------------|-----------------|-------------|-----------------|--------------|
| Sentirme enojado/a, malhumorado/a | 14% | 16% | 32% | 24% | 14% |
| Explotar y no poder controlarme | 44% | 28% | 18% | 8% | 4% |
| Necesitar golpear o lastimar a alguien | 74% | 16% | 8% | 2% | 2% |
| Necesitar romper o destrozar cosas | 72% | 12% | 12% | 2% | 2% |
| Meterme muy seguido en discusiones | 56% | 26% | 8% | 8% | 2% |
| Gritar o tirar cosas | 72% | 20% | 4% | 4% | 2% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la Hostilidad presentada, en donde la *Sensación de enojo o malhumor* si se manifestó en **24%** de los estudiantes que dijeron presentarlo en “Bastantes” ocasiones.

Tabla 48

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Ansiedad Fóbica

| Ansiedad Fóbica | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|--|-------------|-----------------|-------------|-----------------|--------------|
| Miedo a los espacios abiertos o las calles | 66% | 6% | 14% | 4% | 10% |
| Tener miedo a salir solo/a de mi casa | 54% | 18% | 8% | 8% | 12% |
| Tener miedo de viajar en tren, ómnibus o subterráneos | 70% | 8% | 12% | 4% | 8% |
| Tener que evitar acercarme a algunos lugares o actividades porque me dan miedo | 48% | 22% | 16% | 6% | 8% |
| Sentirme incómodo/a en lugares donde hay mucha gente | 42% | 2% | 20% | 24% | 12% |
| Ponerme nervioso/a cuando estoy solo/a | 74% | 10% | 10% | 4% | 4% |
| Miedo a desmayarme en medio de la gente | 78% | 2% | 10% | 6% | 4% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la Ansiedad Fóbica presentada, en donde destacaron el Miedo a desmayarse frente a la gente y Ponerse nervioso cuando se está sólo con 78% y 74% respectivamente.

Con respecto a la ANSIEDAD FÓBICA y como se muestra en la Tabla 48, ningún participante manifestó la presencia de ésta, manifestando rotunda negación en cuanto a *miedo a los espacios o a salir solo de casa, viajar en tren, ómnibus o subterráneos, ciertos*

lugares y evitarlos, incomodidad por multitudes de personas, nerviosismo al estar solo y temor a desmayarse frente a la gente, siendo este último el más negado por los estudiantes con el 78% del total de las respuestas negadas sobre dicha situación. Por otro lado, la IDEACIÓN PARANOIDE, también se destacó su ausencia en los participantes con respecto a la *Falta de culpar a los demás por lo que sucede*, *Desconfianza*, *Ideas o pensamientos que los demás no entienden*, sensación de *Falta de valor por parte de los demás* así como *Aprovechamiento de su persona* y *Sensación de que se es vigilado*, siendo ésta última la más recurrente con el 64% de respuestas emitidas en contra (Véase Tabla 49). Y finalmente en lo que respectó a PSICOTICISMO, la Tabla 50 demuestra que tampoco se establecieron conductas determinantes, por el contrario, se manifestaron todas las respuestas en total inexistencia, siendo el referente a *Escuchar voces que otras personas no oyen* el de mayor incidencia con un índice de 88% de negatividad por parte de los alumnos, siguiéndole el de *Sentir que debo ser castigado/a por mis pecados* con el 82% y *Creer que la gente sabe qué estoy pensando* con 76%, dentro de los tres más destacados para este rubro.

Tabla 49
Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Ideación Paranoide

| Ideación Paranoide | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|--|------|----------|------|----------|-------|
| Sentir que otros son culpables de lo que me pasa | 50% | 24% | 18% | 6% | 4% |
| Perder la confianza en la mayoría de las personas | 44% | 24% | 16% | 12% | 4% |
| Sentir que me vigilan o que hablan de mí | 64% | 16% | 8% | 6% | 6% |
| Tener ideas, pensamientos que los demás no entienden | 50% | 26% | 8% | 8% | 8% |
| Sentir que los demás no me valoran como merezco | 34% | 12% | 20% | 20% | 14% |
| Sentir que se aprovechan de mí si los dejo | 40% | 20% | 10% | 16% | 14% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca de la Ideación Paranoide presentada, en donde sobresalió la negativa al respecto de estos comportamientos, siendo la Sensación de que se es vigilado o que hablan de ellos la más frecuente con 64% de respuestas en contra.

Tabla 50

Detalle de respuestas emitidas por los participantes con respecto al índice de Psicoticismo

| Psicoticismo | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|---|------|----------|------|----------|-------|
| Sentir que otro puede controlar mis pensamientos | 70% | 12% | 10% | 6% | 4% |
| Escuchar voces que otras personas no oyen | 88% | 4% | 2% | 6% | 0% |
| Creer que la gente sabe qué estoy pensando | 76% | 12% | 6% | 4% | 2% |
| Tener ideas, pensamientos que no son los míos | 74% | 8% | 8% | 8% | 2% |
| Sentirme solo/a aun estando con gente | 48% | 14% | 8% | 18% | 12% |
| Pensar cosas sobre el sexo que me molestan | 68% | 14% | 10% | 4% | 4% |
| Sentir que debo ser castigado/a por mis pecados | 82% | 14% | 4% | 0% | 0% |
| Sentir que algo anda mal en mi cuerpo | 42% | 8% | 18% | 20% | 12% |
| Sentirme alejado/a de las demás personas | 44% | 12% | 16% | 16% | 16% |
| Pensar que en mi cabeza hay algo que no funciona bien | 58% | 10% | 14% | 12% | 6% |

Se muestra el resumen de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en relación a los cuestionamientos acerca del Psicoticismo presentado, en donde predominaron las respuestas que marcaron falta de incidencia, siendo el Escuchar voces que otras personas no oyen la que mayor frecuencia de respuestas tuvo con el 88% de participación.

▪ Variables con mayor presencia

De manera que las conductas con mayor **presencia** de acuerdo al número de respuestas emitidas por los estudiantes fueron las correspondientes a las variables de **Estresores**, con respecto a *Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)* con 84%; así como el *Tiempo limitado para hacer el trabajo*, igual con 84% y la *Sobrecarga de tareas y trabajos escolares* con el 80% de ocurrencia; le siguieron las variables acerca de la existencia de **Pensamiento Desiderativo** con 88% para los que *Desearon que la situación no existiera o que de alguna manera terminase*, 78% los que *Desearon poder cambiar lo que había sucedido* y también 78% para los que dijeron *Desear no encontrarse nunca más en esa situación*; y los de **Síntomas o reacciones físicas** con el 86% de los estudiantes que padecimientos como *Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas*, el 80% que presentaron *Fatiga crónica (cansancio permanente)* y el 74% con *Somnolencia o mayor necesidad de dormir*. Por el contrario, se encontró también un alto índice de prevalencia con respecto a la **ausencia de Hostilidad**,

cuyos resultados fueron 98% acerca de *Necesitar golpear o lastimar a alguien*, 96% que no acostumbran *Gritar o tirar cosas* y también 96% que negaron tener la *Necesidad de romper o destrozar cosas*; así como el **Psicoticismo** con faltas en los aspectos relacionados con el *Sentir que debo ser castigado/a por mis pecados* con el 100% de negaciones al respecto, y 94% para *Escuchar voces que otras personas no oyen* al igual que *Creer que la gente sabe qué estoy pensando*; y finalmente la carencia de **Sensitividad Interpersonal**, con el 94% que señalaron no *Sentirse incómodo/a con personas del otro sexo*, así como el 92% que no mostraron *Estar muy pendientes de lo que los demás puedan pensar de sí mismos* así como *Sensación de incomodidad si están comiendo o bebiendo en público*, igual con el 92% de respuestas en contra. (Véase Tabla 51)

Tabla 51

Detalle de respuestas más significativas de todas las variables con respecto a las Estrategias de Afrontamiento, Estrés Académico y Estado de Salud físico y emocional

| ESTRÉS ACADÉMICO - Estresores | | | | Porcentaje significativo acumulado |
|---|-----|-----|-----|------------------------------------|
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | 28% | 34% | 18% | 80% |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | 40% | 28% | 16% | 84% |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo | 44% | 24% | 16% | 84% |
| ESTRÉS ACADÉMICO - Síntomas o reacciones físicas | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | 36% | 36% | 14% | 86% |
| Fatiga crónica (cansancio permanente) | 30% | 30% | 20% | 80% |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir | 28% | 30% | 16% | 74% |
| ESTRÉS ACADÉMICO - Síntomas o reacciones psicológicas | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | 42% | 28% | 12% | 82% |
| Ansiedad, angustia o desesperación | 38% | 22% | 14% | 74% |
| Problemas de concentración | 46% | 20% | 18% | 84% |
| ESTRÉS ACADÉMICO - Síntomas o reacciones comportamentales | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Aislamiento de los demás | 46% | 10% | 8% | 64% |
| Desgano para realizar las labores escolares | 38% | 18% | 8% | 64% |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos | 32% | 18% | 12% | 62% |
| ESTRÉS ACADÉMICO - Estrategias de Afrontamiento | | | | Porcentaje |

| | | | | |
|--|-----|-----|-----|--|
| | | | | significativo acumulado |
| Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros) | 32% | 52% | 6% | 90% |
| Concentrarse en resolver la situación que me preocupa | 26% | 60% | 8% | 94% |
| Búsqueda de información sobre la situación | 28% | 44% | 18% | 90% |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO - Resolución de Problemas (REP) | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Luché para resolver el problema | 20% | 14% | 46% | 80% |
| Me esforcé para resolver los problemas de la situación | 28% | 22% | 38% | 88% |
| Hice frente al problema | 28% | 18% | 36% | 82% |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO - Autocrítica (AUC) | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché | 26% | 34% | | 60% |
| Me recriminé por permitir que esto ocurriera | 32% | 22% | | 54% |
| Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias | 52% | 22% | | 74% |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO - Expresión Emocional (EEM) | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Dejé salir mis sentimientos para reducir el estrés | | 46% | 18% | 64% |
| Dejé desahogar mis emociones | | 42% | 20% | 62% |
| Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron | | 26% | 32% | 58% |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO - Pensamiento Desiderativo (PSD) | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase | 12% | 24% | 52% | 88% |
| Deseé no encontrarme nunca más en esa situación | 10% | 14% | 54% | 78% |
| Deseé poder cambiar lo que había sucedido | 8% | 24% | 46% | 78% |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO - Apoyo Social (APS) | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Dejé que mis amigos me echaran una mano | | 20% | 52% | 72% |
| Pasé algún tiempo con mis amigos | | 30% | 54% | 84% |
| Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto | | 30% | 36% | 66% |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO - Reestructuración Cognitiva (REC) | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente | 20% | 16% | 24% | 60% |
| Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas | 28% | 14% | 14% | 56% |
| Me fijé en el lado bueno de las cosas | 32% | 16% | 12% | 60% |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO - Evitación de Problemas (EVP) | | | | Porcentaje |

| | | | | |
|--|-----|-----|-----|--|
| | | | | significativo acumulado |
| No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado | 46% | 30% | | 76% |
| Traté de olvidar por completo el asunto | 34% | 46% | | 80% |
| Me comporté como si nada hubiera pasado | 30% | 48% | | 78% |
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO - Retirada Social (RES) | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Evité estar con gente | 34% | 34% | | 68% |
| Oculté lo que pensaba y sentía | 30% | 38% | | 68% |
| No dejé que nadie supiera como me sentía | 30% | 32% | | 62% |
| ESTADO DE SALUD FÍSICO Y EMOCIONAL - Somatización | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Sensación de mareo o desmayo | 42% | 26% | 16% | 84% |
| Dolores en el pecho | 54% | 12% | 18% | 84% |
| Tener dificultades para respirar bien | 50% | 18% | 16% | 84% |
| ESTADO DE SALUD FÍSICO Y EMOCIONAL - Obsesiones y Compulsiones | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Tener que controlar una o más veces lo que hago | 30% | 20% | 30% | 80% |
| Sentir que mi mente queda en blanco | 36% | 28% | 16% | 80% |
| Repetir muchas veces algo que hago: contar, lavarme, tocar cosas | 60% | 16% | 8% | 84% |
| ESTADO DE SALUD FÍSICO Y EMOCIONAL - Sensitividad Interpersonal | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Sentirme incómodo/a con personas del otro sexo | 70% | 20% | 4% | 94% |
| Estar muy pendiente de lo que los demás puedan pensar de mí | 52% | 28% | 12% | 92% |
| Sentirme mal si estoy comiendo o bebiendo en público | 68% | 6% | 18% | 92% |
| ESTADO DE SALUD FÍSICO Y EMOCIONAL - Depresión | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Pensar en quitarme la vida | 84% | 10% | 8% | 102% |
| Llorar por cualquier cosa | 50% | 18% | 10% | 78% |
| Sentirme un/a inútil | 44% | 24% | 12% | 80% |
| ESTADO DE SALUD FÍSICO Y EMOCIONAL - Ansiedad | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Temblores en mi cuerpo | 60% | 16% | 10% | 86% |
| Asustarme de repente sin razón alguna | 60% | 16% | 14% | 90% |
| Tener imágenes y pensamientos que me dan miedo | 66% | 24% | 0% | 90% |
| ESTADO DE SALUD FÍSICO Y EMOCIONAL - Hostilidad | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Necesitar golpear o lastimar a alguien | 74% | 16% | 8% | 98% |
| Necesitar romper o destrozarse cosas | 72% | 12% | 12% | 96% |

| | | | | |
|---|-----|-----|-----|------------------------------------|
| Gritar o tirar cosas | 72% | 20% | 4% | 96% |
| ESTADO DE SALUD FÍSICO Y EMOCIONAL - Ansiedad Fóbica | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Tener miedo de viajar en tren, ómnibus o subterráneos | 70% | 8% | 12% | 90% |
| Ponerme nervioso/a cuando estoy solo/a | 74% | 10% | 10% | 94% |
| Miedo a desmayarme en medio de la gente | 78% | 2% | 10% | 90% |
| ESTADO DE SALUD FÍSICO Y EMOCIONAL - Ideación Paranoide | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Sentir que otros son culpables de lo que me pasa | 50% | 24% | 18% | 92% |
| Sentir que me vigilan o que hablan de mí | 64% | 16% | 8% | 88% |
| Tener ideas, pensamientos que los demás no entienden | 50% | 26% | 8% | 84% |
| ESTADO DE SALUD FÍSICO Y EMOCIONAL - Psicoticismo | | | | Porcentaje significativo acumulado |
| Escuchar voces que otras personas no oyen | 88% | 4% | 2% | 94% |
| Creer que la gente sabe qué estoy pensando | 76% | 12% | 6% | 94% |
| Sentir que debo ser castigado/a por mis pecados | 82% | 14% | 4% | 100% |

Se muestra el resumen general de todas las respuestas más significativas con respecto a todos los instrumentos de evaluación, donde predominaron por su mayor índice de prevalencia en cuanto a respuestas a favor, *Estrésores, Pensamientos Desiderativos y Síntomas o reacciones físicas*, mientras que por su índice mayor de ausencia predominaron la *Hostilidad, Psicoticismo y Sensitividad Interpersonal*.

- **Predominancia en cuanto a sexo y grado escolar de acuerdo a los niveles altos (color rojo) y niveles bajos (color verde)**

La Tabla 52 muestra las variables con mayor reiteración de acuerdo a la frecuencia de respuestas afirmativas dentro del rango de nivel alto o color rojo, es decir, las preguntas cuyo resultado arrojaron datos con mayor probabilidad de ocurrencia de las mismas, en donde se observa que de manera general el sexo femenino destacó principalmente en el aspecto de las *Evaluaciones* con el 88% así como la falta de *Intento por olvidar el asunto que le causa estrés* con el 87% de respuestas recibidas, mientras que el sexo masculino y el definido como “Otro” quedaron muy por debajo de las cifras obtenidas por el género femenino con datos por debajo del 33% en el caso de los Hombre y el 4% en el del “Otro”.

Tabla 52

Detalle de datos porcentuales correspondientes al sexo respecto a los ítems con mayor frecuencia (altos niveles) en relación a las variables de los instrumentos de evaluación.

| ítem | Sexo del estudiante | | |
|---|---------------------|------------|-----------|
| | Hombre % | Mujer % | Otro % |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | 13% | 88% | 0% |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo | 25% | 75% | 0% |
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | 14% | 86% | 0% |
| Problemas de concentración | 33% | 67% | 0% |
| Aislamiento de los demás | 25% | 75% | 0% |
| Desgano para realizar las labores escolares | 25% | 75% | 0% |
| Dejé salir mis sentimientos para reducir el estrés | 33% | 67% | 0% |
| Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase | 12% | 85% | 4% |
| Pasé algún tiempo con mis amigos | 19% | 81% | 0% |
| Traté de olvidar por completo el asunto | 9% | 87% | 4% |

Se muestra el resumen de las respuestas con mayor índice de frecuencia respecto a los niveles altos (color rojo) de los tres instrumentos de evaluación y su relación con el sexo de los participantes.

Como se muestra en la Tabla 53 el grado escolar o semestre que mayormente predominó fue el Primero con datos por encima del 26% y hasta el 44% de participación en cuanto a las respuestas acerca de la *Falta de intento por olvidar el asunto que provoca estrés por completo* y el *Deseo de dejar salir sus sentimientos para reducirlo*, quedando el Sexto y el Noveno semestres con porcentajes del 4% en las variables de *No pasar tiempo con los amigos*, así como Noveno y Recursadores con el *fallido intento de Olvidar el asunto*, igual con el 4% del total.

Tabla 53

Detalle de datos porcentuales correspondientes al grado escolar respecto a los ítems con mayor frecuencia (altos niveles) en relación a las variables de los instrumentos de evaluación

| ítem | Grado del estudiante | | | | | | | | | |
|---|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|--|
| | 1ero % | 2do % | 3ro % | 4to % | 6to % | 7mo % | 8vo % | 9no % | Recur % | |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | 38% | | 13% | 13% | | 13% | 25% | | | |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo | 38% | | | 13% | | 13% | 38% | | | |
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | 29% | | 29% | 14% | | | 14% | 14% | | |
| Problemas de concentración | 33% | | 33% | 11% | | | 22% | | | |
| Aislamiento de los demás | 25% | | 25% | 25% | | | 25% | | | |
| Desgano para realizar las labores escolares | 25% | | 25% | 25% | | | 25% | | | |
| Dejé salir mis sentimientos para reducir el estrés | 44% | | 11% | | | 11% | 11% | 11% | 11% | |
| Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase | 23% | 4% | 27% | 12% | | 4% | 19% | 12% | | |
| Pasé algún tiempo con mis amigos | 37% | 7% | 19% | 11% | 4% | 11% | 7% | 4% | | |
| Traté de olvidar por completo el asunto | 26% | 13% | 22% | 9% | | 9% | 13% | 4% | 4% | |

Se muestra el resumen de las respuestas con mayor índice de frecuencia respecto a los niveles altos (color rojo) de los tres instrumentos de evaluación y su relación con el grado escolar de los participantes.

Y sobre la frecuencia pero en el aspecto de menor incidencia o que se respondieron de forma negativa en cuanto a las aseveraciones presentadas en el formulario, es decir, las que se consideraron dentro del rango de niveles bajos (color verde) por su ausencia de comportamientos o manifestaciones en relación con la sintomatología o cogniciones, se pudo identificar que nuevamente predominó el género femenino en todas las aseveraciones, siendo la inexistencia de *Tener dificultades para respirar bien* y *Sentir que otros son culpables de lo que me pasa* las conductas más negadas por parte de las alumnas con el 88% y 84% respectivamente, a excepción del aspecto de *Concentrarse en resolver la situación preocupante* con el 50% en mujeres y el otro 50% en hombres (Véase Tabla 54).

Tabla 54

Detalle de datos porcentuales correspondientes al sexo respecto a los ítems con mayor frecuencia (bajos niveles) en relación a las variables de los instrumentos de evaluación.

| ítem | Sexo del estudiante | | |
|--|---------------------|------------|-----------|
| | Hombre % | Mujer % | Otro % |
| Concentrarse en resolver la situación que me preocupa | 50% | 50% | 0% |
| Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias | 23% | 77% | 0% |
| Me esforcé para resolver los problemas de la situación | 16% | 84% | 0% |
| Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente | 25% | 67% | 8% |
| Me fijé en el lado bueno de las cosas | 17% | 83% | 0% |
| Evité estar con gente | 24% | 71% | 6% |
| Oculté lo que pensaba y sentía | 20% | 73% | 7% |
| Dolores en el pecho | 22% | 78% | 0% |
| Tener dificultades para respirar bien | 12% | 88% | 0% |
| Repetir muchas veces algo que hago: contar, lavarme, tocar cosas | 20% | 80% | 0% |
| Sentirme incómodo/a con personas del otro sexo | 20% | 77% | 3% |
| Pensar en quitarme la vida | 21% | 79% | 0% |
| Tener imágenes y pensamientos que me dan miedo | 27% | 70% | 3% |
| Necesitar golpear o lastimar a alguien | 24% | 76% | 0% |
| Ponerme nervioso/a cuando estoy solo/a | 24% | 73% | 3% |
| Sentir que otros son culpables de lo que me pasa | 12% | 84% | 4% |
| Sentir que debo ser castigado/a por mis pecados | 17% | 80% | 2% |

Se muestra el resumen de las respuestas con mayor índice de frecuencia respecto a los niveles bajos (color verde) de los tres instrumentos de evaluación y su relación con el sexo de los participantes.

Como se muestra en la Tabla 55 el grado escolar o semestre que mayormente predominó fue el Primero con el 75% de respuestas sobre el rubro de *Concentrarse en resolver la situación que les preocupa*, mientras que por su parte el Tercer semestre destacó con el 50% en el aspecto referido al *Ver el lado bueno de las cosas*, así como el Octavo con el 20% de participación en la ausencia de malestares como *Dificultades para respirar bien*, quedando el Sexto semestre como el que menor incidencias tuvo durante el estudio.

Tabla 55

Detalle de datos porcentuales correspondientes al grado escolar respecto a los ítems con mayor frecuencia (bajos niveles) en relación a las variables de los instrumentos de evaluación.

| ítem | Grado del estudiante | | | | | | | | |
|--|----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|
| | 1ero % | 2do % | 3ro % | 4to % | 6to % | 7mo % | 8vo % | 9no % | Recur % |
| Concentrarse en resolver la situación que me preocupa | 75% | | 25% | | | | | | |
| Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias | 31% | | 23% | 12% | | 15% | 12% | 4% | 4% |
| Me esforcé para resolver los problemas de la situación | 37% | | 32% | | | 11% | 11% | 11% | |
| Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente | 33% | 8% | 25% | | | 8% | 8% | 17% | |
| Me fijé en el lado bueno de las cosas | 17% | | 50% | | | | | 17% | 17% |
| Evité estar con gente | 24% | 12% | 18% | 18% | | 6% | 6% | 12% | 6% |
| Oculté lo que pensaba y sentía | 33% | 13% | 13% | 20% | | 7% | | 7% | 7% |
| Dolores en el pecho | 26% | 7% | 19% | 7% | 4% | 11% | 11% | 11% | 4% |
| Tener dificultades para respirar bien | 20% | 4% | 16% | 16% | 4% | 4% | 20% | 12% | 4% |
| Repetir muchas veces algo que hago: contar, lavarme, tocar cosas | 23% | 7% | 27% | 10% | | 10% | 7% | 13% | 3% |
| Sentirme incómodo/a con personas del otro sexo | 23% | 6% | 26% | 11% | 3% | 9% | 9% | 11% | 3% |
| Pensar en quitarme la vida | 26% | 5% | 19% | 14% | 2% | 10% | 10% | 12% | 2% |
| Tener imágenes y pensamientos que me dan miedo | 27% | 6% | 21% | 12% | 3% | 9% | 9% | 9% | 3% |
| Necesitar golpear o lastimar a alguien | 27% | 5% | 22% | 11% | | 11% | 14% | 8% | 3% |
| Ponerme nervioso/a cuando estoy solo/a | 27% | 8% | 16% | 14% | 3% | 8% | 11% | 11% | 3% |
| Sentir que otros son culpables de lo que me pasa | 20% | 8% | 12% | 20% | 4% | 12% | 16% | 4% | 4% |
| Sentir que debo ser castigado/a por mis pecados | 22% | 5% | 24% | 12% | 2% | 7% | 12% | 12% | 2% |

Se muestra el resumen de las respuestas con mayor índice de frecuencia respecto a los niveles bajos (color verde) de los tres instrumentos de evaluación y su relación con el grado escolar de los participantes.

▪ **Datos complementarios relevantes**

Como ya anteriormente se mencionó al final del instrumento se anexaron una serie de preguntas complementarias cuya finalidad fue la de conocer un poco más acerca de la vida y creencias de los estudiantes con respecto a la institución educativa así como de sus intereses y perspectivas de su futuro. La Tabla 56 muestra que 21 estudiantes (42%) consideran que la Universidad ha hecho una buena labor por el bien del alumnado, por el contrario 11 (22%) declararon estar en desacuerdo con este cuestionamiento, sin embargo,

18 alumnos (36%) dijeron no saber al respecto. En cuanto a su vida, 34 participantes (68%) externaron estar completamente satisfechos con ella, mientras que 16 (32%) comentaron no estarlo. Y sobre el Apoyo Psicológico, únicamente el 16% indicó estarlo recibiendo en la actualidad mientras que el 84% expresó no ser atendido, a lo que los 42 alumnos (100%) que no lo están recibiendo dijeron estar dispuestos a recibir este apoyo psicológico en caso de necesitarlo.

Tabla 56

Datos sobre la vida, creencias e intereses de la muestra de estudiantes de la Licenciatura

| ítem | Categoría | No. de Participantes (N=50) | Porcentaje (%) |
|--|-----------|-----------------------------|----------------|
| ¿Consideras que lo que ha hecho la Universidad por el bien del alumnado hasta el momento es suficiente? | Sí | 21 | 42 |
| | No | 11 | 22 |
| | No lo sé | 18 | 36 |
| ¿Estas satisfecho(a) con tu vida? | Sí | 34 | 68 |
| | No | 16 | 32 |
| Actualmente estás recibiendo Apoyo Profesional o Terapia? | Sí | 8 | 16 |
| | No | 42 | 84 |
| ¿Estarías dispuesto(a) a recibir apoyo psicológico si fuera necesario? | Sí | 42 | 100 |
| | No | 0 | 0 |

Resumen de la frecuencia y porcentaje de los participantes en relación con su vida, creencias e intereses más relevantes para las variables en estudio.

DISCUSIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos en el presente estudio, se puede determinar que en definitiva existe un alto índice de niveles de estrés académico en los estudiantes de la preparatoria No. 6; debido a que en su mayoría todas las variables fueron marcadas dentro de los rangos de mayor incidencia, destacando cifras por encima del 50% de la totalidad.

En concordancia con Martínez, (2007) que establece que “el estrés escolar no se produce por el cumplimiento y la adquisición de responsabilidades en el interior de la institución, sino por la no aceptación de las tareas y trabajos asignados” (p. 21)., en este estudio predominó la Sobrecarga de tareas y trabajos escolares, por ser uno de los aspectos que mayor incidencia tuvo en las respuestas de los alumnos con el 98.30% del total de la población, así como las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) con el 92.40% y el tiempo limitado para la realización de los trabajos con el 85.10%, los estresores más comunes en estos; lo que repercute sin lugar a dudas en sus relaciones sociales y familiares, al no saber expresar sus emociones ya que prefieren ocultar sus sentimientos y por ende buscar el aislamiento de los demás cada vez que se sienten estresados, así mismo, se notó mayor relevancia en comportamientos como autocrítica por la situación o dificultad presentadas en su día a día, falta de energía y esfuerzo por luchar o resolver sus propios problemas así como la búsqueda de apoyo y aumento o reducción en el consumo de alimentos, sin dejar de lado los síntomas psicológicos tales como ansiedad, angustia, desesperación, inquietud, somnolencia, problemas de concentración, insomnio, fatiga crónica y dolores de cabeza o espalda. Por otro lado, en el aspecto cognitivo, los alumnos manifestaron incurrir en pensamientos tales como *Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase*, y *el Deseo de poder cambiar lo sucedido*.

En lo que respecta a los alumnos de licenciatura, no se percibieron los mismos rangos de estrés, aun y cuando también destacó la presencia de estrés en cuanto a las evaluaciones de los profesores con el 84% de afirmaciones, el *Deseo de que la situación no existiera o terminase* con el 88% y los *Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)* con

el 86%; predominaron más los estilos de afrontar la situación como por ejemplo el poder *Concentrarse en resolver la situación que les preocupa* con el 94% de afirmaciones al respecto, el *Esforzarse para resolver los problemas de la situación* con el 88% y el asimilar que no *Fue un error suyo, por lo que no tenía que sufrir las consecuencias* con el 74%. De manera que estos estudiantes mostraron mejor manejo de afrontamiento ante las circunstancias que les acongojan, sin embargo, no quedan totalmente eximidos de estar padeciendo estrés académico.

Es por ello, que resulta indispensable saber manejar de manera adecuada los propios estilos y formas de afrontar las situaciones que se pudiesen llegar a presentar, ya que solo así se logrará minimizar el grado de estrés o ansiedad que estos episodios o circunstancias de vida pudieran generar en el ser humano. De tal manera que, regresando a los datos de la investigación, entre los alumnos encuestados se pudo rescatar dentro de los estilos positivos y efectivos para afrontar situaciones que desencadenen estrés o malestar emocional, la *Habilidad asertiva*, es decir, *(defender sus preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)*. Sin embargo, y a diferencia de los resultados hallados en el estudio de Matalinares et al., (2016), donde al realizar un análisis en alumnos de dos localidades de Perú, encontraron que “estos adoptan estilos de afrontamiento centrados en los problemas y en las emociones”, en el presente estudio se descubrió que los alumnos de la preparatoria No. 6, suelen presentar baja capacidad para mantenerse motivados y equilibrar sus pensamientos y/o acciones con respecto a la solución, debido a que no tienen seguridad en sí mismos, ni capacidad de hacer frente y esforzarse por salir del problema o bien buscar la solución a este, así como dejar de ver el lado negativo siempre y ver hacia lo positivo que podría conllevar la presencia de la circunstancia o escenario en el que se están desarrollando, dejando así de sólo preocuparse y buscar más bien ocuparse en la manera de salir bien librado de estos acontecimientos. Los alumnos del SUAyED por su parte, presentaron ausencia de Expresión emocional, Apoyo social y Evitación de problemas. Otros aspectos importantes que se descubrieron al momento de la realización de la investigación, fueron las malas relaciones o falta de afectividad, la situación económica, las propias metas u objetivos de vida y hasta la adaptabilidad e incluso la problemática social que se está viviendo hoy en día a causa del COVID-19 que resultan ser factores determinantes que generan estrés en los estudiantes.

Y en cuanto a la afectación que la situación mundial (COVID-19) sin duda provoca malestar tanto en los estudiantes de la preparatoria como de la licenciatura, pues se percibieron modificaciones en los hábitos alimenticios, ya que estos incurren en alimentación mediante comidas chatarras, a deshoras y sin un régimen adecuado o la creación de hábitos saludables, también se presentó en ellos, depresión, tristeza, falta de energía, manifestaciones fisiológicas como nerviosismo y miedo, mal humor, desconfianza y preocupación, lo que a su vez, provoca que sus niveles de estrés se incrementen cada vez más.

Cabe destacar que la importancia de los datos obtenidos y sobretodo los resultados que arrojaron cifras significativamente graves, dejan claro que estos alumnos requieren asistencia psicológica inmediata, por lo que se pretende dar continuidad mediante el apoyo terapéutico a los mismos y de acuerdo al resultado particular de cada uno de estos. Es importante mencionar, que ya se cuenta con un número de participantes 549 de la ENP y 42 del SUAyED que aceptaron ser atendidos en caso de ser necesario, mismos, que si se logra el cometido, pasarán a formar parte de la nueva población de estudio e intervención. Para ello, se solicitará el apoyo de la Institución Educativa (ENP 6), y por supuesto de los padres de familia de los alumnos de ésta para la autorización respectiva, así como profesiones de la salud del Instituto Nacional de Psiquiatría, de la Facultad de Psicología, de la Escuela Nacional de Trabajo Social y del Instituto Nacional de Rehabilitación que ejerzan y acepten trabajar en el caso. Se comenzará compartiendo con las instituciones los resultados obtenidos y a su vez se les explicará la situación y la importancia de la intervención psicológica de los alumnos. El nuevo objetivo para la propuesta de intervención sería “Apoyar a los alumnos a bajar sus niveles de estrés académico mediante el incremento de estilos de afrontamiento adecuados, generando así hábitos y estilos de vida saludables tanto físicos como emocionales mediante intervención psicológica y apoyo grupal”.

La idea central de la propuesta de intervención será trabajar con dos grupos de estudio, $N=1$ que estará dirigido a la población cuyos índices de respuesta adquirida arrojaron datos con bajos niveles de estrategias de afrontamiento y altos niveles de estrés, y $N=2$ que se enfocará en la labor con los alumnos que hayan obtenido un mejor manejo de

estrategias de afrontamiento y por ende bajos niveles de estrés. Siendo así que las herramientas y estrategias de apoyo no podrían ser las mismas para ambos casos, de manera que, en ambos casos se trabajará en talleres que a su vez, para el grupo $N=1$ constará de la adquisición de técnicas que permitan a los alumnos conocer diferentes estilos de afrontamiento para combatir el estrés y trabajar en ellos, y para el segundo grupo $N=2$, se identificarán las estrategias que ya conocen y se trabajará de manera que las refuercen y logren disminuir aún más los niveles de ansiedad y estrés (Véase *Figura 3*).

Cabe mencionar que será importante trabajar primero de manera individual con cada caso particular para establecer de acuerdo a los resultados obtenidos del estudiante, el grupo al que se canalizará y así se efectúe un adecuado trabajo de acompañamiento y eliminación de niveles de estrés académico mediante los estilos de afrontamiento apropiados.

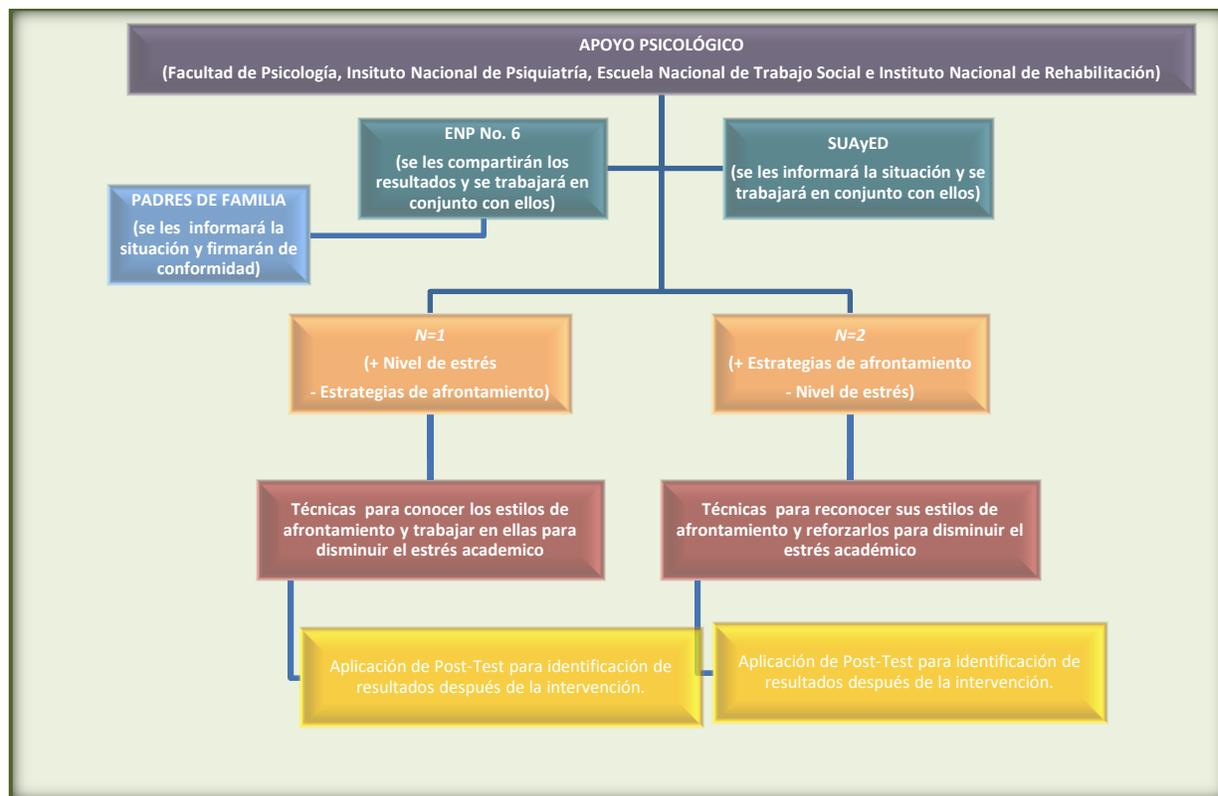


Figura 3. Diagrama de intervención psicológica posterior al análisis de resultados obtenidos en el Test de Evaluación

Ahora bien, debido a la situación y la obligatoriedad de mantenerse en distanciamiento social, se pretendería trabajar inicialmente de manera virtual y una vez que todo vuelva a la normalidad, se continuaría con el trabajo en ambiente presencial.

Una vez concluido el trabajo terapéutico con los alumnos, se volvería a aplicar el mismo instrumento de evaluación *Test de Autoevaluación. Estrés Académico-Afrontamiento- Estado Físico y Emocional*, para determinar si hubo o no cambios en los estudiantes después de la intervención.

Finalmente, y a manera de conclusión, resulta importante destacar que el estudio que se hizo a estos alumnos, va más allá de una investigación, pues se pretende además de apoyar a los que decidieron contestar el Test, invitar a más alumnos que no alcanzaron a responderlo debido al tiempo, pues ambos formularios fueron presentados a partir del mes de septiembre del 2020 y se tuvieron que cerrar en el mes de enero por cuestiones de obtención de resultados para el análisis y elaboración del manuscrito recepcional, sin embargo, ya se encuentran nuevamente habilitados para los que se vayan sumando a la propuesta de apoyo. Otro factor que resultó en contra para la realización del estudio, fue la falta de interacción personal con los alumnos, pues de haberse encontrado en otras circunstancias, considero que hubiese sido totalmente reconfortante el haber trabajado de manera directa con ellos y así lograr tener más datos al respecto.

REFERENCIAS

- Amarís, M. M., Madariaga, O. C., Valle, A. M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de Afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), pp.123-145. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Barraza Macías A. (2004). El estrés académico en los alumnos de posgrado. *Revista Electrónica Psicología Científica*. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-77-6->
- Barraza Macías A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de Educación media superior. *Revista Electrónica Psicología Científica*. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-1-cientifica.html>
- Barraza, M. A, & Acosta, C. M. (2007). El estrés de examen en educación media superior. Caso Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango. *Innovación Educativa*. 7(37), 16-37. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1794/179420820003.pdf>
- Barraza, M. A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 90-93. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_del_Estrés_Academico
- Barraza, M. A. (2018). *Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistémico Cognoscitivista, para el estudio del Estrés Académico. Segunda versión de 21 Ítems*. Durango: ECORFAN. Recuperado de http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf

Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., & Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 7(2), 41-50. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2171206916300138>

Cano García, F. J., Rodríguez Franco, L., & García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35 (1), 29-39. Recuperado de https://fjcano.info/images/test/CSI_art_esp.pdf

Casullo, M., & Pérez, M. (2008). *El inventario de síntomas SCL-90-R de L. Derogatis*. Universidad de Buenos Aires. Recuperado de https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/070_psicoterapias1/material/inventario_sintomas.pdf

Díaz Martín, Yanet. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1) Recuperado en 12 de enero de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es&tlng=es.

Enríquez, B. J. F., Lira, M. M. G., Balcázar, N. P., Bonilla, M. M. y Gurrola, P. M. (2009). *Adolescentes del siglo XXI*. México: Universidad Autónoma del Estado de México.

Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F. & Cruz, J. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, pp. 311-325. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80539208.pdf>

Gonzales, M. E. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015*. (Tesis para obtener el título profesional de Psicóloga), Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Peruana Unión. Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/527/Elizabeth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Guadarrama, G. R., Mendoza, C. V., Márquez, M. O., Veytia, L. M., & Padilla, G. I. M. (2018). Diferencias en la aplicación de estrategias de afrontamiento adolescente entre alumnos hombres y mujeres del nivel medio superior. *Interdisciplinaria*, 35(1), pp. 205-216. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/180/18058784012.pdf>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación (6a. ed.)*. México: McGraw-Hill.

Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C, (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>

Leal, R., & Silva, R. (2010). *Bienestar psicológico del adolescente Cajamarquino*. Cajamarca: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello.

Martín, G. Lucas, B. Pulido, R. (2011). Diferencias de Género en el afrontamiento en la adolescencia. *Brocar. Cuadernos de Investigación Histórica*, (35), 157-166. Recuperado de <https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/brocar/article/view/1599/1496>

- Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22. Disponible en: <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687/770>
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (019), 105-126. Recuperado de <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/975/936>
- Morales, S. B. G. & Moysén, C. A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 9(20), pp. 9-20. Recuperado de <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/380/377>
- Moysén, C. A.; Garay, L. J; Gurrola, P. M; Esteban, V. J. M; Balcázar, N. P. (2012). *Acontecimientos productores del estrés y manejo en pacientes con cáncer. Psicología Iberoamericana*, 20(1), 63-70. [Fecha de Consulta 13 de Diciembre de 2020]. ISSN: 1405-0943. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133924623007.pdf>
- Omar, A., Paris, L., Aguiar, M., Almeida, S. & Del Pino, R. (2009). Validación del inventario de bienestar subjetivo con muestras de jóvenes y adolescentes argentinos, brasileros y mexicanos. *Suma Psicológica*, 16, pp. 69-84. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131006.pdf>
- Sánchez, R. M. R. (2019). *Bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca*. (Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología), Facultad de Psicología Perú-Cajamarca. Recuperado de <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/939/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Verdugo-Lucero, J. L., Ponce de León-Pagaza, B. G., Guardado-Llamas, R. E., Meda-Lara, R. M., Uribe-Alvarado, J. I. & Guzmán-Muñiz, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 79-91. Recuperado de <http://ns520666.ip-158-69-118.net/rlcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/834/405>

ANEXOS

Anexo A. Test de Autoevaluación. Estrés Académico- Afrontamiento- Estado Físico y Emocional – ENP No. 6



Test de Auto-evaluación. Estrés Académico-Afrontamiento-Estado Físico y Emocional

El propósito de esta evaluación psicológica consiste en conocer el estado de salud físico y emocional, relacionado con el estilo de afrontamiento y estrés académico en los últimos doce meses anteriores a la fecha (incluyendo la contingencia sanitaria COVID19). Por lo tanto es importante tu colaboración en la evaluación para identificar las áreas de oportunidad y brindarte la ayuda necesaria. La evaluación consta de tres partes y un cuestionario breve complementario.

***Obligatorio**

Dirección de correo electrónico *

Tu dirección de correo electrónico _____

Número de cuenta *

Tu respuesta _____

Página 1 de 30

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.
Google no creó ni aprobó este contenido. [Denunciar abuso](#) - [Condiciones del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

Anexo B. Test de Autoevaluación. Estrés Académico- Afrontamiento- Estado Físico y Emocional – SUAyED



Formulario de auto-evaluación. Estrés Académico, Estilo de Afrontamiento, y Síntomas Físicos y Emocionales durante la contingencia COVID-19 en estudiantes de licenciatura en Psicología SUAyED, UNAM.

El propósito de esta evaluación psicológica consiste en conocer el estado de salud físico y emocional, relacionado con el estilo de afrontamiento y estrés académico en los últimos seis meses incluyendo el momento actual y teniendo como contexto la contingencia sanitaria COVID19.

Es importante tu colaboración en la evaluación diagnóstica para identificar los elementos que están impactando el desempeño académico y el bienestar psicológico durante el proceso formativo.

La evaluación consta de tres partes y un cuestionario breve complementario.

***Obligatorio**

Dirección de correo electrónico *

Tu dirección de correo electrónico _____

Número de cuenta *

Tu respuesta _____

[Siguiente](#) Página 1 de 23

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Google no creó ni aprobó este contenido. [Denunciar abuso](#) · [Condiciones del Servicio](#) · [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

Anexo C. Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)

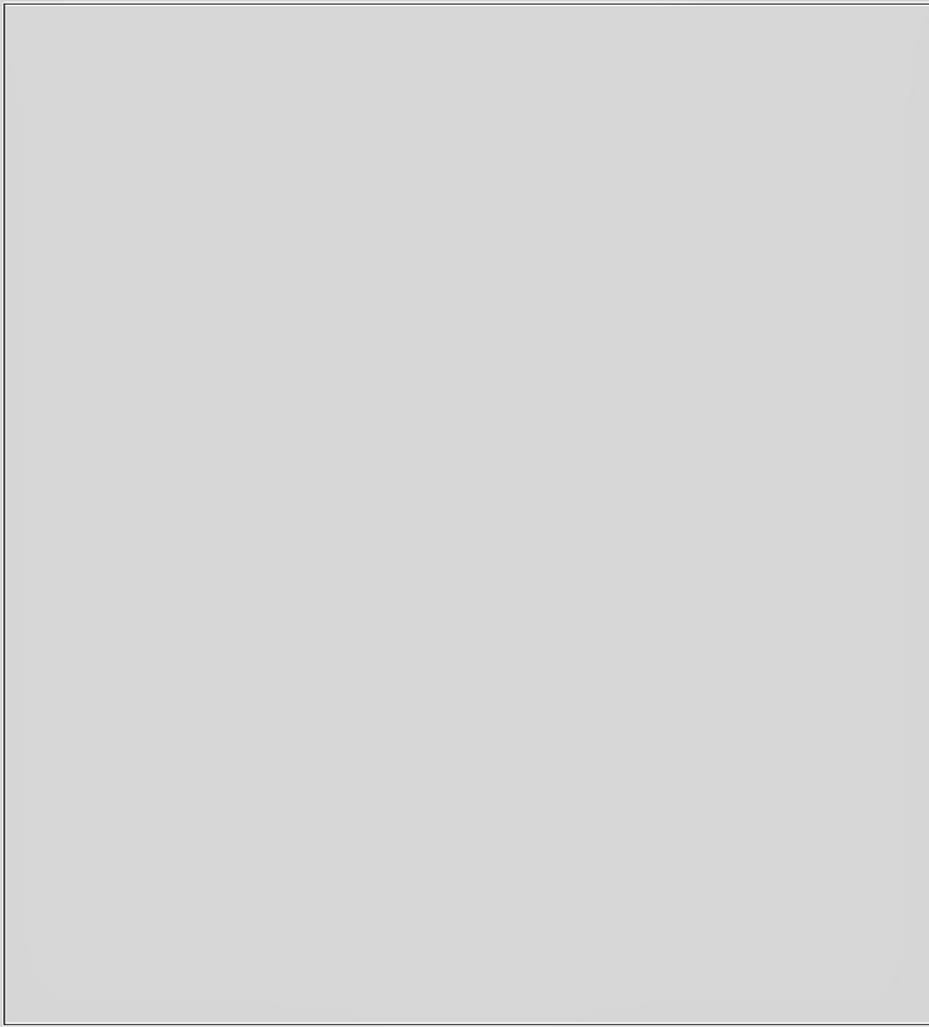
F. J. Cano García, et al.

Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento

Anexo 1

Inventario de Estrategias de Afrontamiento
(Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006)

El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a estos problemas. Piense durante unos minutos en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el último mes. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, etc. Describa esta situación en el espacio en blanco de esta página. Escriba qué ocurrió e incluya detalles como el lugar, quién o quiénes estaban implicados, por qué le dio importancia y qué hizo usted. La situación puede estar sucediendo ahora o puede haber sucedido ya. No se preocupe por si está mejor o peor escrito o mejor o peor organizado, sólo escribala tal y como se le ocurra. Continúe escribiendo por detrás si es necesario.



Anexo 1

Inventario de Estrategias de Afrontamiento
 (Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006)

De nuevo piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0: en absoluto; 1: un poco; 2: bastante; 3: mucho; 4: totalmente

Esté seguro de que responde a todas las frases y de que marca sólo un número en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

Inventario de Estrategias de Afrontamiento

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Luché para resolver el problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Me culpé a mí mismo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Deseé que la situación nunca hubiera empezado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Encontré a alguien que escuchó mi problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Pasé algún tiempo solo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Me esforcé para resolver los problemas de la situación | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Expresé mis emociones, lo que sentía | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Hablé con una persona de confianza | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Traté de olvidar por completo el asunto | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Evité estar con gente | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Hice frente al problema | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Me criticqué por lo ocurrido | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Deseé no encontrarme nunca más en esa situación | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Dejé que mis amigos me echaran una mano | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Oculté lo que pensaba y sentía | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Me recriminé por permitir que esto ocurriera | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Dejé desahogar mis emociones | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Deseé poder cambiar lo que había sucedido | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Pasé algún tiempo con mis amigos | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Me comporté como si nada hubiera pasado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. No dejé que nadie supiera como me sentía | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Mantuve mi postura y luché por lo que quería | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. Me fijé en el lado bueno de las cosas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. Evité pensar o hacer nada | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. Traté de ocultar mis sentimientos | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Me consideré capaz de afrontar la situación | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

FIN DE LA PRUEBA

Anexo D. Inventario SISCO del Estrés Académico

Validación del Inventario SISCO del Estrés Académico

Inventario Sisco del Estrés Académico versión Mexicana Barraza, A

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

- SI
- NO

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

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | |

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

| | (1) NUNCA | (2) RARA VEZ | (3) ALGUNAS VECES | (4) CASI SIEMPRE | (5) SIEMPR E |
|---|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|--------------------|
| La competencia con los compañeros del grupo | | | | | |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | | | | | |
| La personalidad y el carácter del profesor | | | | | |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | | | | | |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, ensayos, mapas | | | | | |

Validación del Inventario SISCO del Estrés Académico

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| conceptuales, etc.) | | | | | |
| No entender los temas que se abordan en la clase | | | | | |
| Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | | | | | |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo | | | | | |
| Otras: _____ _____ (Especifique) | | | | | |

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

| Reacciones Físicas | | | | | |
|---|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|--------------------|
| | (1) NUNCA | (2) RARA VEZ | (3) ALGUNAS VECES | (4) CASI SIEMPRE | (5) SIEMPR E |
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | | | | | |
| Fatiga crónica (cansancio permanente) | | | | | |
| Dolores de cabeza o migraña | | | | | |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea | | | | | |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir | | | | | |
| Reacciones Psicológicas | | | | | |
| | (1) NUNCA | (2) RARA VEZ | (3) ALGUNAS VECES | (4) CASI SIEMPR | (5) SIEMPR E |

Validación del Inventario SISCO del Estrés Académico

| | | | | | |
|--|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | | | | | |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | | | | | |
| Ansiedad, angustia o Desesperación | | | | | |
| Problemas de concentración | | | | | |
| Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad | | | | | |
| Reacciones Comportamentales | | | | | |
| | (1) NUNCA | (2) RARA VEZ | (3) ALGUNAS VECES | (4) CASI SIEMPRE | (5) SIEMPRE |
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir | | | | | |
| Aislamiento de los demás | | | | | |
| Desgano para realizar las labores escolares | | | | | |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos | | | | | |
| Otras (especifique) | | | | | |
| | (1) NUNCA | (2) RARA VEZ | (3) ALGUNAS VECES | (4) CASI SIEMPRE | (5) SIEMPRE |
| | | | | | |

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señale con que frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causa la preocupación o el nerviosismo.

| | (1) NUNCA | (2) RARA VEZ | (3) ALGUNAS VECES | (4) CASI SIEMPRE | (5) SIEMPRE |
|---|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros) | | | | | |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus | | | | | |

Validación del Inventario SISCO del Estrés Académico

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| tareas | | | | | |
| Elogios a sí mismo | | | | | |
| La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) | | | | | |
| Búsqueda de información sobre la situación | | | | | |
| Ventilación y confidencias (Verbalización de la situación que preocupa) | | | | | |
| Otras: _____ _____ (Especifique) | | | | | |

Anexo E. El Inventario De Síntomas SCL-90-R de L. Derogatis

SCL-90-R.
Adaptación UBA, CONICET. 1999/2008.
Prof. M.M. Casullo.

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Cátedra Prof. M.M. Casullo. 1998. CONICET.

L. R. Derogatis.
Adaptación U.B.A. 1999.

Nombre..... **Edad**:..... **Fecha de hoy**:

Marcar con una cruz las opciones que correspondan

Sexo:

Mujer Varón

Educación:

Primario incompleto Secundario incompleto Terciario incompleto
 Primario completo Secundario completo Terciario/universitario completo

Estado civil:

Soltero Divorciado Viudo/a
 Casado Separado En pareja

Ocupación:

Lugar de nacimiento:

Lugar de residencia actual:

A continuación le presentamos una lista de problemas que tiene la gente.
 Lea cada uno de ellos y marque su respuesta con una cruz en la casilla correspondiente, pensando en cómo se sintió, en qué medida ese problema le ha preocupado o molestado durante la última semana (7 días).
 Tiene cinco (5) posibilidades de respuesta:
NADA - MUY POCO - POCO – BASTANTE – MUCHO.
 No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder.

1. Dolores de cabeza.
2. Nerviosismo.
3. Pensamientos desagradables que no se iban de mi cabeza.

| | Nada | Muy Poco | Poco | Bastante | Mucho |
|--|------|----------|------|----------|-------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

