



**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Modalidad Proyecto de Investigación**

**TEMA**

“Estudio de las afectaciones en bienestar psicológico en estudiantes universitarios, debido a los cortes de luz, carrera de ingeniería marítima, Uleam Manta 2024”.

**Estudiantes:**

Ramos Álvarez Génesis Grace

Zambrano Chichande Madeleyne Katherine

**Tutor:**

Psi. Clin. Katty Villavicencio

Periodo 2025-2

### **Certificación de Autoría**

La estudiante Zambrano Chichande Madeleyne Katherine, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación: “Estudio de las afectaciones en bienestar psicológico en estudiantes universitarios, debido a los cortes de luz, carrera de ingeniería marítima, Uleam Manta 2024” modalidad proyecto de investigación, de conformidad con el Art. 114 del Código orgánico de la economía social de los conocimientos, creatividad e innovación, concedo a favor de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí (Uleam), licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de esta producción, con fines estrictamente académicos. Así mismo, autorizamos a la Uleam de Manta, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior. Los autores declaran que este informe objeto de la presente autorización, es original en su forma de expresión y no infringe el derecho del autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Uleam.

AUTORES:



Zambrano Chichande Madeleyne Katherine

CI: 0850622366

|   |   |                              |
|---|---|------------------------------|
|  | NOMBRE DEL DOCUMENTO:<br>CERTIFICADO DE TUTOR(A).   | CÓDIGO: PAT-04-F-004         |
|   | PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO<br>BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR | REVISIÓN: 1<br>Página 1 de 1 |

## CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud, Manta de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante: **Zambrano Chichande Madeleyne Katherine**, legalmente matriculada en la carrera de Psicología, período académico **2025-2**, cumpliendo con el total de horas establecidas, cuyo tema del proyecto es **"Estudio de las afectaciones en bienestar psicológico en estudiantes universitarios, debido a los cortes de luz, carrera de ingeniería marítima, Uleam Manta 2024"**.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 30 de enero de 2026.

Lo certifico,



Psic. CII. Katty Villavicencio Navia  
**Docente Tutor(a)**  
**Área: Ciencias de la Salud**

## Dedicatoria

A **Dios**, por ser mi guía y quien me ha brindado la fuerza, sabiduría y resiliencia en cada etapa de mi vida personal y académica, permitiéndome avanzar con mucha fe y determinación hasta alcanzar este importante logro.

A mis **Padres**, quienes, gracias a su esfuerzo y confianza, este logro ha sido posible. Gracias por su amor inquebrantable, su sacrificio y apoyo constante en cada una de mis batallas personal y académicamente. En mis momentos más difíciles, fueron mi refugio y mi impulso para seguir adelante; este logro también es suyo porque cada paso que doy es gracias a sus enseñanzas y valores.

A mis **hermanos**, quienes han sido mi sustento y motivación permanente; los amo profundamente y agradezco mucho su cariño y apoyo en este largo proceso. A mis **Abuelos** maternos, que hoy descansan en el cielo, este logro es por y para ustedes, permanecen siempre en mi corazón.

De manera especial, dedico este trabajo a mi **compañera de tesis**, quien ya no se encuentra en este plano terrenal, pero cuya memoria y huella perduran. Finalmente, a todas las personas que, de una u otra manera, se han hecho presente brindando su apoyo y compañía durante este camino, mi más sincero agradecimiento.

## Agradecimientos

En primer lugar, agradecer a **Dios** por haberme permitido culminar esta etapa de mi vida. Aunque en el camino hayan existido miles de obstáculos, gracias a Él y la resiliencia que he desarrollado, pude superar las dificultades y mantenerme firme hasta ahora.

Expreso mi más profundo agradecimiento a mis **padres** por su apoyo constante y su confianza en mí a lo largo de este camino en mi formación profesional.

A mi amiga **Karol**, por su amistad sincera e incondicional, por estar presente en mis momentos más difíciles y por brindarme su apoyo cuando me encontraba lejos de mi familia.

Asimismo, agradezco a la Psi. Clin. Katty Villavicencio, por su orientación, su paciencia acompañamiento en el desarrollo y culminación de esta etapa.

Gracias infinitas a cada una de las personas que directa o indirectamente han estado presente y formaron parte de este proceso con su apoyo, palabras de aliento y confianza en mí.

## Índice

|   |    |
|---|----|
| Resumen.....  | 9  |
| Abstract.....   | 10 |
| Introducción .....  | 11 |
| Planteamiento del Problema .....                          | 13 |
| Antecedentes.....   | 15 |
| Justificación .....                                       | 17 |
| Objetivos.....  | 18 |
| Objetivo General.....                                     | 18 |
| Objetivos Específicos.....                                | 18 |
| Preguntas de investigación.....                           | 18 |
| Capítulo I: Marco Teórico .....                           | 19 |
| Salud Mental.....   | 19 |
| Bienestar Psicológico.....                                | 21 |
| Factores Estresores por Apagones .....                    | 23 |
| Afectaciones Psicológicas más Comunes en Estudiantes..... | 26 |
| Estrés.....   | 27 |
| Ansiedad .....  | 28 |
| Depresión .....   | 30 |
| Insomnio .....  | 32 |

|  |    |
|--|----|
| Factores Contextuales que Intensifican el Malestar Psicológico ..... | 35 |
| Capítulo II: Metodología.....  | 37 |
| Características Generales del estudio.....                           | 37 |
| Tipo de Investigación.....   | 37 |
| Tipo de Estudio .....  | 37 |
| Definición de los Sujetos de Estudio. ....                           | 38 |
| Población y muestra .....  | 38 |
| Criterios.....   | 39 |
| Criterios de Inclusión.....  | 39 |
| Criterios de Exclusión.....  | 39 |
| Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos .....                | 39 |
| General Health Questionnaire (GHQ-12) .....                          | 40 |
| Depresion Anxiety Stress Scale (DASS-21).....                        | 41 |
| Procedimientos.....  | 42 |
| Descripción de Tratamiento de los Datos .....                        | 43 |
| Validez de la Investigación.....                                     | 44 |
| Manejo de los Datos.....   | 45 |
| Consideraciones Éticas .....   | 46 |
| Definición Conceptual y Operacional de las Variables.....            | 48 |

Capítulo III: Análisis de Resultados ..... 50

Discusión..... 72

Conclusiones ..... 74

Recomendaciones ..... 75

Plan de Acción ..... 76

Referencias Bibliográficas ..... 79

Anexos ..... 88

## Resumen

El bienestar psicológico y la salud mental en el entorno universitario constituyen procesos dinámicos influenciados por factores ambientales y estresores externos, como la estabilidad de los servicios esenciales, por lo cual es fundamental identificar el impacto de las crisis energéticas en los estudiantes para mitigar la vulnerabilidad emocional, prevenir el deterioro del rendimiento académico y fortalecer la resiliencia estudiantil ante situaciones de incertidumbre. La presente investigación tuvo por objetivo caracterizar las afectaciones psicológicas y los efectos provocados por los cortes de luz en una muestra de estudiantes de la carrera de Ingeniería Marítima de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí durante el periodo 2024-2. Para ello, se adoptó un enfoque mixto de tipo secuencial, descriptivo y transversal, aplicando instrumentos psicométricos estandarizados (GHQ-12 y DASS-21) junto con entrevistas semiestructuradas. Los resultados muestran que, si bien el 51.4% de los evaluados no presentaron un malestar psicológico severo, el 91.4% percibió un impacto negativo en su rendimiento académico y el 87.1% se vio obligado a retrasar o incumplir tareas. En cuanto al perfil de afectación, el estrés se consolidó como la dimensión más crítica con la media más alta (13.74), evidenciándose además que el 55.7% de la muestra reportó alteraciones del sueño y un 35.7% manifestó dificultades significativas de concentración. A nivel cualitativo, se identificaron estrategias de planificación anticipada y búsqueda de alternativas tecnológicas individuales, aunque estas resultan insuficientes ante la persistencia de los apagones.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico, crisis energética, estudiantes universitarios, estrés, rendimiento académico.

### **Abstract**

Psychological well-being and mental health in the university environment constitute dynamic processes influenced by environmental factors and external stressors, such as the stability of essential services. Therefore, it is fundamental to identify the impact of energy crises on students to mitigate emotional vulnerability, prevent the deterioration of academic performance, and strengthen student resilience in situations of uncertainty. The present research aimed to characterize the psychological affectations and the effects caused by power outages in a sample of students from the Maritime Engineering program at the Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí during the 2024-2 period. To this end, a sequential, descriptive, and cross-sectional mixed-methods approach was adopted, applying standardized psychometric instruments (GHQ-12 and DASS-21) alongside semi-structured interviews. The results show that, while 51.4% of those evaluated did not present severe psychological distress, 91.4% perceived a negative impact on their academic performance, and 87.1% were forced to delay or fail to complete academic tasks. Regarding the profile of affectation, stress emerged as the most critical dimension with the highest mean (13.74), while 55.7% of the sample reported sleep disturbances and 35.7% manifested significant concentration difficulties. At a qualitative level, advance planning strategies and the search for individual technological alternatives were identified, although these proved insufficient in the face of the persistence of the blackouts.

**Keywords:** Psychological well-being, energy crisis, university students, stress, academic performance

## Introducción

En el año 2024, Ecuador enfrentó una de las crisis energéticas más críticas de las últimas décadas, marcada por apagones prolongados que alteraron la cotidianidad y transformaron las dinámicas educativas. Este fenómeno, reciente y poco explorado desde una perspectiva psicológica, puso de manifiesto la vulnerabilidad de los estudiantes universitarios ante la interrupción de recursos esenciales para su formación, como la electricidad y el acceso a plataformas digitales. Aunque los apagones han sido analizados desde lo técnico y lo económico, su impacto en el bienestar emocional, el rendimiento académico y la estabilidad psicológica es un campo emergente que carece de suficiente investigación en el contexto ecuatoriano.

A nivel internacional, diversos países han documentado las consecuencias psicológicas y educativas derivadas de crisis energéticas similares, señalando afectaciones en la concentración, el rendimiento académico y el equilibrio emocional de los estudiantes. En particular, estudios en Sudáfrica, Europa y el Caribe han demostrado que la falta de electricidad genera interrupciones en las clases, dificultades para acceder a recursos digitales y un incremento de síntomas como estrés, ansiedad e insomnio. En Ecuador, la crisis energética del 2024 replicó muchas de estas dinámicas, sumando la escasez de lluvias, la dependencia de fuentes hidroeléctricas y la limitada capacidad de generación termoeléctrica, lo cual intensificó los efectos en el ámbito educativo.

En este contexto, los estudiantes universitarios se convirtieron en uno de los grupos más afectados, ya que los cortes de luz interrumpieron la continuidad académica, limitaron el uso de herramientas tecnológicas y generaron incertidumbre ante evaluaciones, plazos y responsabilidades académicas. Esta situación intensificó los niveles de tensión emocional y malestar psicológico, afectando no solo su rendimiento académico, sino también su bienestar general.

Por estas razones la investigación surgió de la necesidad de explorar el escaso conocimiento que existe sobre el impacto psicológico de los cortes de energía en los estudiantes universitarios. El objetivo es comprender cómo esta crisis energética reciente influyó en su bienestar psicológico durante el período 2024. El estudio se centra en la población estudiantil de la carrera de Ingeniería Marítima de la ULEAM-Manta, seleccionada por su disponibilidad, pertinencia académica y exposición directa a las condiciones de la crisis. A través de un enfoque mixto, se analizan los principales síntomas, experiencias y afectaciones reportadas por los estudiantes, integrando tanto datos cuantitativos como testimonios cualitativos.

Finalmente, esta investigación buscó aportar evidencia actualizada que permita comprender la magnitud del problema y orientar la implementación de estrategias de apoyo emocional, prevención y acompañamiento psicológico dentro de las instituciones de educación superior. De tal manera que esta investigación se estructura en cuatro capítulos:

En el Capítulo I se desarrolló el marco teórico, donde se abordan los conceptos fundamentales relacionados con la salud mental, el bienestar psicológico y los factores estresores vinculados a los cortes de energía, así como los antecedentes nacionales e internacionales que sustentan el estudio.

El Capítulo II describe la metodología empleada desde un diseño mixto, detallando el tipo de investigación, población, muestra, técnicas e instrumentos utilizados, así como los procedimientos éticos y analíticos.

En el Capítulo III se presentan los resultados obtenidos y la discusión correspondiente, integrando los hallazgos cuantitativos y cualitativos para comprender el impacto de los cortes de luz en el bienestar psicológico de los estudiantes.

## **Planteamiento del Problema**

Los cortes de luz constituyeron un fenómeno que puede incidir de manera significativa en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, al alterar su capacidad de concentración, motivación, rendimiento académico y organización de las actividades cotidianas. Diversos estudios internacionales documentaron estas repercusiones. En Sudáfrica, Thembane (2024) señaló que los apagones provocan pérdida de clases, dificultades en el acceso a recursos digitales y obstáculos en la entrega oportuna de tareas. Asimismo, Phiri et al. (2021), en Lusaka, Zambia, evidenció que los cortes de luz interrumpieron la rutina académica, limitando el tiempo de estudio nocturno y afectan de manera directa la salud mental y el desempeño académico de los estudiantes.

En Ecuador, la crisis energética del año 2024 generó consecuencias sociales, económicas y educativas que repercutieron en la continuidad de las actividades académicas. La interrupción de los servicios eléctricos pudo contribuir a la elevación de niveles de estrés, ansiedad y tensión emocional en los estudiantes universitarios. De acuerdo con Ramón et al. (2019), los factores estresores son cambios en el entorno que demandan un sobreesfuerzo adaptativo del individuo, comprometiendo su bienestar fisiológico, psicológico y conductual. En este marco, los cortes de luz constituyeron un factor adicional que intensificó las demandas académicas y generó condiciones adversas para el desarrollo integral del estudiante.

A nivel local, en la ciudad de Manta, provincia de Manabí, no se ha identificado investigación que analice de manera directa los efectos psicológicos de los cortes de luz en estudiantes universitarios durante el año 2024. Esta ausencia de evidencia científica evidenció una brecha de conocimiento relevante, particularmente en carreras técnicas como Ingeniería

Marítima, donde la continuidad de los procesos de aprendizaje depende en gran medida de la disponibilidad de energía eléctrica y recursos tecnológicos.

Por tal motivo resulto necesario caracterizar y analizar las afectaciones psicológicas derivadas de los cortes de luz en estudiantes universitarios, con el propósito de identificar los factores que inciden en su bienestar y rendimiento académico, así como de proponer estrategias de mitigación que contribuyan a la preservación de la salud mental y al fortalecimiento de la resiliencia frente a situaciones de interrupción energética.

## **Antecedentes**

A nivel internacional, las crisis energéticas han tenido un impacto significativo en la vida académica y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. En Europa, Wechsler et al. (2024) destacaron que la dependencia de los combustibles fósiles, junto con las tensiones geopolíticas entre Rusia y Estados Unidos, creó vulnerabilidades que impactaron la rutina diaria, el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes.

En Cuba, Korkeakoski y Rozas (2022) subrayaron que, a pesar de los avances en eficiencia energética y la transición hacia fuentes renovables, la crisis económica y sanitaria provocada por la pandemia interrumpió la infraestructura educativa, limitó el acceso a plataformas digitales y afectó negativamente el aprendizaje y el bienestar psicológico de los estudiantes. Al comparar ambos contextos, se observó que en Europa el impacto se relaciona más con factores geopolíticos y estratégicos, mientras que en Cuba está más ligado a cuestiones económicas y sanitarias que interrumpieron la continuidad educativa.

En Ecuador, las crisis energéticas se intensificaron en 2024 debido a factores como el fenómeno del Niño, la escasez de lluvias y la alta dependencia de las hidroeléctricas. Según Jiménez (2025) estas crisis evidenciaron fallas técnicas, económicas y de gestión pública en el sistema eléctrico, lo que resultó en interrupciones en los procesos de formación académica y afectaciones psicológicas en los estudiantes universitarios. La población estudiantil se encontró especialmente vulnerable, ya que no contaba con mecanismos adecuados para enfrentar la incertidumbre y las limitaciones derivadas de los cortes de energía. A diferencia de los contextos internacionales, en Ecuador el problema se originó principalmente por factores naturales y deficiencias en infraestructura y gestión.

En la provincia de Manabí, específicamente en la ciudad de Manta, los estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí también se vieron afectados por las interrupciones en el suministro eléctrico. Manta, como centro económico portuario y pesquero, experimento un alto impacto de los cortes de energía en la vida cotidiana de la población. En este contexto, los estudiantes dependían del acceso a la electricidad para cumplir con sus actividades académicas, lo que convierte la crisis energética en un factor de riesgo para su bienestar psicológico y rendimiento académico. Hasta la fecha, no se habían realizado estudios que analicen específicamente los efectos de los apagones en esta población, lo que evidencia la relevancia y necesidad de la investigación propuesta.

## **Justificación**

El estudio sobre cómo los cortes de energía eléctrica impactaron el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios es realmente importante, ya que aborda un tema poco explorado en Ecuador. La falta de investigaciones sobre cómo estas interrupciones afectan la salud mental de los estudiantes limita nuestra comprensión de los factores de estrés específicos relacionados con la crisis energética de 2024. Esta investigación no solo amplió el conocimiento académico, sino que también ofrece un marco conceptual sólido para analizar el bienestar psicológico en situaciones de vulnerabilidad energética.

Desde un enfoque práctico, los resultados ayudaron a diseñar programas de apoyo psicológico y estrategias de manejo del estrés que se adapten a las necesidades de los estudiantes de Ingeniería Marítima de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Al entender cómo los apagones influyen en el rendimiento académico y el equilibrio emocional, se pudieron implementar intervenciones efectivas que reduzcan los efectos negativos de la crisis energética y fortalezcan la capacidad de los estudiantes para enfrentar situaciones estresantes.

En su aspecto social, esta investigación busca mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes, fomentando un entorno universitario más estable y resiliente ante futuras crisis energéticas. Los hallazgos proporcionarán información valiosa para guiar políticas educativas y programas de bienestar, asegurando que la comunidad universitaria tenga acceso a recursos y estrategias que les ayuden a mantener su salud mental y su rendimiento académico, incluso en condiciones adversas.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Caracterizar las afectaciones psicológicas de los estudiantes y los efectos provocados por los cortes de luz en la carrera de Ingeniería Marítima en el período 2024 (2).

### **Objetivos Específicos.**

- Analizar las afectaciones psicológicas en estudiantes universitarios, debido a los cortes de luz, carrera ingeniería marítima, ULEAM Manta 2024 (2).
- Identificar las afectaciones psicológicas en estudiantes universitarios de la carrera ingeniería marítima ULEAM Manta 2024 (2), debido a los cortes de luz.
- Diseñar estrategias que ayuden a mejorar las afectaciones en el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, debido a los cortes de luz, carrera ingeniería marítima, ULEAM Manta 2024 (2).

### **Preguntas de investigación**

- ¿Cuáles son las principales afectaciones que presentaron los estudiantes durante la crisis energética nacional?
- ¿Qué tipo de síntomas psicológicos manifiestan los estudiantes debido a la crisis energética?
- ¿Cómo influyen los cortes de luz en la capacidad de concentración, motivación para el estudio y el rendimiento académico de los estudiantes?
- ¿Qué elementos deberían considerarse al diseñar un programa de intervención o estrategias para mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes afectados por los cortes de luz?

## Capítulo I: Marco Teórico

### Salud Mental

Según la Organización Mundial de la Salud (2022), la salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas afrontar las situaciones estresantes de la vida, desarrollar sus capacidades, aprender, trabajar de manera productiva y contribuir activamente a su comunidad. En este sentido, la salud mental puede comprenderse como un estado integral que abarca dimensiones emocionales, cognitivas y sociales, así como un campo de intervención prioritario dentro de la salud pública. Por ello, no solo constituye un componente esencial de la salud general, sino que también se reconoce como un derecho humano fundamental y un eje central para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

En el ámbito universitario, la salud mental (SM) se ha convertido en un tema de creciente preocupación a nivel internacional, dado que diferentes estudios muestran que este grupo presenta tasas más elevadas de problemas psicológicos en comparación con la población general. Esta situación se refleja en un deterioro del bienestar personal, así como en un impacto negativo en los procesos de aprendizaje y en la calidad de sus relaciones interpersonales. Se estima que acerca del 30% del alumnado cumple con criterios diagnósticos asociados a problemas de salud mental, siendo los cuadros de ansiedad y depresión lo más frecuentes (Montecinos-Guñez & Leiva Bahamondes, 2023).

Los universitarios constituyen un colectivo particularmente vulnerable, puesto que se encuentran en una etapa de transición marcada por múltiples exigencias académicas, sociales y personales. Las demandas propias de este periodo, sumadas a posibles dificultades psicosociales, favorecen la aparición de problemas de salud mental y conductas de riesgo que afectan su desempeño y adaptación. Esta vulnerabilidad se vio acentuada durante la pandemia de COVID-

19, en la que el aislamiento social y la virtualización de la educación impactaron significativamente en la salud mental de los estudiantes, afectando al menos a una cuarta parte de esta población (Regalado Chamorro et al., 2023).

El desarrollo académico y personal de los universitarios se encuentra mediado por factores de riesgo y de protección que condicionan la trayectoria académica y personal. Entre estos factores destacan variables biológicas, psicológicas, sociales, culturales y espirituales, cuya interacción puede favorecer o dificultar la adaptación a las demandas propias de la formación superior. Frente a estas tensiones, los estudiantes emplean recursos personales y relacionales como la esperanza, la resiliencia, el coraje y la empatía, los cuales operan como mecanismos de afrontamiento y fortalecen su capacidad para enfrentar situaciones complejas.

Desde una perspectiva cognitivista, la salud mental se comprende no solo como la ausencia de trastornos, sino como el resultado del equilibrio entre pensamientos, emociones y conductas en interacción con el entorno. De acuerdo con Aaron Beck, las alteraciones emocionales se originan cuando las personas interpretan la realidad mediante distorsiones cognitivas, es decir, esquemas o pensamientos automáticos que sesgan la percepción y generan respuestas emocionales desproporcionadas. Según Ortega Mercado et al. (2023) encontraron que las distorsiones cognitivas son frecuentes entre los estudiantes y que estas pueden intensificar su malestar psicológico, especialmente cuando enfrentan demandas académicas elevadas. Así, cuando los esquemas cognitivos se vuelven rígidos o pesimistas, los estudiantes pueden percibir las exigencias académicas como amenazas, aumentando la probabilidad de experimentar ansiedad, desmotivación o afectaciones en su bienestar emocional.

Desde este enfoque, la promoción de la salud mental implica fortalecer los procesos cognitivos adaptativos, tales como la reinterpretación positiva de los eventos, el autocontrol

emocional y el desarrollo de estrategias de afrontamiento racionales que permitan mantener el bienestar psicológico incluso ante circunstancias adversas, como las que enfrentan los estudiantes durante los apagones.

### **Bienestar Psicológico**

El bienestar psicológico es un estado compuesto, que general una sensación de bienestar, a incluir tanto las creencias y expectativas a nivel individual. No es una condición estática, ya que varía según las experiencias y etapas de vida, y abarca no solo aspectos emocionales relacionados con la satisfacción, sino también factores cognitivos que emanan proceso reflexivo y valorativo. En este sentido, se centra en la capacidad de una persona para afrontar los retos diarios, alcanzar metas y evaluar positivamente todos los aspectos de la vida, que se encuentran influenciadas por aspectos como la cultura, el estilo de vida, las características personales y el contexto evolutivo (Rozas Caldrón & Enciso Sotomayor, 2024).

De acuerdo con Beck, las emociones y el bienestar están determinados por los procesos cognitivos a través de los cuales las personas interpretan la realidad. Cuando los individuos mantienen pensamientos automáticos positivos y esquemas mentales flexibles, logran valorar sus experiencias de manera equilibrada, fortaleciendo la estabilidad emocional y la motivación personal. Por el contrario, los esquemas cognitivos disfuncionales, basados en interpretaciones negativas o rígidas, tienden a generar insatisfacción, ansiedad o desesperanza, lo que afecta el bienestar psicológico y la percepción de control sobre la propia vida.

Persons et al. (2023) refuerzan los planteamientos centrales de Beck al evidenciar que los cambios en las distorsiones cognitivas se relacionan directamente con las variaciones en los síntomas afectivos, demostrando que los procesos cognitivos influyen de manera significativa en el bienestar emocional.

Según Vences-Camacho et al. (2023), “el bienestar psicológico como criterio analítico se entiende como el resultado de una valoración global de factores emocionales y cognitivos, y la parte psicológica se entiende como la persona que se quiere ser” (p.5). Esta idea coincide con la perspectiva cognitiva de Ellis, al mencionar que el bienestar se construye a partir de la interpretación subjetiva y consciente de las experiencias. En el contexto universitario, los estudiantes atraviesan una etapa de desarrollo marcada por exigencias académicas y personales que demandan una evaluación cognitiva constante de sus capacidades, recursos y resultados.

Cuando esta evaluación se orienta a percepciones realistas y flexibles, el bienestar psicológico se mantiene estable; en cambio, cuando se basa en pensamientos negativos o exigencias irracionales, puede deteriorarse (Elvins et al., 2023). En el contexto universitario, el bienestar psicológico adquiere una gran relevancia, ya que los estudiantes atraviesan una etapa de formación que implica enfrentarse a una serie de desafíos tanto personales como sociales. Durante su tiempo en la universidad, los jóvenes experimentan cambios significativos en su entorno, lo que puede afectar diversos aspectos de su vida, como su estabilidad emocional, su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales.

Asimismo, influye por una variedad de factores que van más allá de lo académico, abarcando también la salud física, emocional y social de los individuos. Este bienestar es fundamental para el funcionamiento cognitivo, pues impacta directamente en su capacidad para enfrentar situaciones cotidianas y en su desarrollo personal (Hernández-Arteaga & Sánchez Limón, 2024).

Tras los factores que predominan y afectan el bienestar psicológico de los estudiantes, existe una amplia evidencia sobre la prevalencia de psicopatologías en los estudiantes universitarios que influyen en la percepción de la calidad de vida, en el rendimiento académico e

incluso en la deserción universitaria siendo parte de un determinante para la formación de los estudiantes que desencadena un deterioro el bienestar psicológico ( Vergara Darré, 2023).

### **Factores Estresores por Apagones**

Los apagones o cortes de energía eléctrica representan un factor estresor en la vida cotidiana, generando efectos psicológicos, académicos y sociales en la población. La interrupción del suministro eléctrico afecta la rutina diaria, limita el acceso a recursos tecnológicos y altera la disponibilidad de servicios esenciales, lo que impacta directamente en el bienestar emocional y cognitivo de los individuos, especialmente de los estudiantes universitarios.

De acuerdo con Lazarus y Folkman, el estrés se produce cuando una persona evalúa una situación como amenazante y considera que sus recursos son insuficientes para afrontarla. Esta perspectiva coincide con Barrientos-Hernández (2024) que el estrés académico es altamente prevalente en estudiantes debido a las múltiples exigencias de la vida universitaria, las cuales pueden afectar su bienestar, su salud y su rendimiento cuando no se regulan adecuadamente. Donde las demandas escolares, junto con los cambios personales, familiares y sociales propios de esta etapa, intensifican la vulnerabilidad al estrés y pueden incluso exacerbar condiciones psicológicas preexistentes si se mantienen de forma sostenida. Basado en los apagones pueden generar un nivel elevado de tensión emocional, los estudiantes no solo enfrentan la falta de electricidad, sino también la percepción de pérdida de control frente a sus responsabilidades académicas. En este sentido, el pensamiento y la interpretación que se hacen de los cortes eléctricos determinan la magnitud de la respuesta emocional y fisiológica.

Según Haro (2024), el bienestar emocional es un estado de equilibrio psicológico que proporciona recursos para enfrentar el estrés y mantener relaciones positivas. Este bienestar se

encuentra determinado por tres dimensiones: afectiva, cognitiva y conductual. La dimensión afectiva comprende la experiencia y regulación de emociones, tales como la ansiedad, la frustración y la tristeza, provocando una sensación de vulnerabilidad y malestar emocional debido a la incertidumbre sobre la duración de los cortes eléctricos.

Desde la perspectiva planteada por Ellis, las reacciones emocionales no dependen únicamente del evento, sino de las creencias que el individuo desarrolla frente a este. Bethancourt Herrera et al. (2024) evalúan a los estudiantes universidad sobre la presencia de creencias irracionales y se evidenció que estas influyen significativamente en el malestar emocional. El estudio mostró que pensamientos rígidos, catastróficos o absolutistas intensifican la tensión psicológica ante situaciones demandantes, mientras que creencias más flexibles disminuyen su impacto. En el contexto académico, esto explica por qué un estudiante puede experimentar mayor ansiedad cuando interpreta un evento adverso, como interrupciones en sus actividades o dificultades académicas desde ideas irracionales (“no podré manejarlo”), en contraste con quienes adoptan cogniciones más realistas que facilitan una respuesta emocional más adaptativa.

La dimensión cognitiva se refiere a la interpretación de los eventos y la percepción de la vida, influyendo en la manera en que los individuos evalúan amenazas y desafíos. Durante los apagones, esta dimensión puede verse afectada por pensamientos negativos o catastrofistas, al percibir la interrupción del suministro eléctrico como un riesgo para la estabilidad personal, la seguridad y el cumplimiento de responsabilidades académicas y laborales.

Por último, la dimensión conductual contempla las estrategias que las personas implementan para afrontar sus emociones y pensamientos. Entre estas se incluyen la búsqueda de soluciones inmediatas, como el uso de generadores, el almacenamiento de recursos, o la solicitud

de apoyo social y familiar. La efectividad de estas conductas puede disminuir en situaciones prolongadas o recurrentes de apagón, incrementando la sensación de estrés y la dificultad para adaptarse (Triviño-Burbano et al., 2025).

En el ámbito académico, los apagones constituyen un factor estresor significativo. La dependencia de la electricidad para realizar tareas, acceder a recursos digitales y participar en clases interactivas provoca que los estudiantes enfrenten obstáculos importantes para completar sus responsabilidades. Estudios recientes indican que alrededor del 67.8% de los estudiantes experimenta dificultades para realizar trabajos académicos durante cortes de energía, evidenciando que estos eventos trascienden lo logístico y se convierten en una fuente de estrés relevante (Reyes, 2024, como se citó en Vaca Gómez et al., 2025).

La crisis energética en Ecuador ha exacerbado estos efectos. Factores como la sequía en el complejo Pauta, problemas operativos en centrales hidroeléctricas como Coca Codo Sinclair, el aumento de la demanda y el déficit de mantenimiento del parque termoeléctrico han generado cortes recurrentes de energía. Además, según Dávalos (2024), la dependencia predominante de fuentes hidráulicas (92%), junto con la limitada participación de fuentes térmicas (7%) y no convencionales (1%), hace que el sistema energético sea vulnerable frente a contingencias, incrementando la percepción de inseguridad y estrés en la población.

En la actualidad, Molina & Moncada (2024) señalan que la falta de lluvias ha afectado los embalses de las principales centrales hidroeléctricas, mientras que el escaso mantenimiento e inversión en el sector ha provocado el envejecimiento de la infraestructura. Asimismo, las fuentes de energía solar y eólica se muestran vulnerables frente a cambios climáticos. Simbaña et al. (2024) indica que los apagones han generado un impacto considerable en los ámbitos económico, social y psicológico, afectando especialmente a industrias y personas dependientes

de un suministro eléctrico constante. Esta situación ha incrementado la incertidumbre y vulnerabilidad emocional en la población, incluyendo a los estudiantes universitarios, quienes enfrentan no solo dificultades académicas, sino también estrés y ansiedad derivados de la inestabilidad energética.

### **Afectaciones Psicológicas más Comunes en Estudiantes**

En la vida universitaria los estudiantes experimentan cambios significativos en sus hábitos y estilos de vida, asumiendo nuevas responsabilidades personales, enfrentando una creciente sobrecarga académica y adaptándose a entornos sociales distintos que los colocan en un contexto de vulnerabilidad. En este escenario, factores externos como los apagones o cortes de energía eléctrica se convierten en un estresor adicional, ya que interrumpe las rutinas de estudio, dificultan el cumplimiento de actividades académicas en línea y generan incertidumbre frente a evaluaciones o entregas de trabajos.

La falta de condiciones básicas de conectividad y energía obliga a reorganizar tiempos y recursos, lo que incrementa el estrés y la ansiedad, repercutiendo directamente en el bienestar psicológico de los estudiantes. En Ecuador, Moreta-Herrera et al. (2021) sostiene que los factores o desafíos que enfrentan los estudiantes afectan el rendimiento y potencian conductas que comprometen la productividad.

En este sentido, frente a situaciones como los apagones se destacan diversas causas que inciden en la salud mental universitaria: el estrés, originado por la presión académica y la reorganización forzada de tiempos; la ansiedad, vinculada a la incertidumbre sobre evaluaciones y entregas; la depresión, que puede aparecer por la acumulación de frustración y la sensación de falta de control y el insomnio, consecuencia de la alteración de rutinas y la dificultad para mantener un descanso adecuado.

## **Estrés**

Puede definirse como un estado de tensión mental resultante de circunstancias adversas que el individuo enfrenta en su vida diaria. Es una respuesta natural a amenazas y otros estímulos. Según Silva-Ramos et al. (2020) el estrés es una expresión común hoy en día, aunque es un concepto amplio y complejo, y aun no existe una definición única y completa. Es una reacción negativa que crea un desequilibrio en la persona que lo experimenta, surgiendo cuando existe una discrepancia entre las presiones externas y la capacidad de afrontarlas.

En este sentido, los factores adversos que enfrentan los jóvenes es la vida universitaria, que a menudo genera preocupación por su impacto en el rendimiento académico. Sin embargo, es importante reconocer que el estrés es una respuesta natural que todos experimentamos en algún momento de la vida. El estrés no siempre implica daño; puede ser también una señal adaptativa cuando la persona evalúa la situación como un desafío y no como una amenaza. Así, la forma en que los estudiantes interpretan estos acontecimientos influye directamente en su bienestar emocional: quienes los asumen como oportunidades para mejorar sus estrategias de afrontamiento experimentan un estrés positivo, mientras que aquellos que los viven como pérdidas de control tienden a desarrollar malestar psicológico (Lazarus & Folkman, 1984, como se citó en Peñarrieta-Bedoya et al., 2025).

La Organización Mundial de la Salud (2023) señala que el estrés es como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos, debido a la inestabilidad que existe en el entorno aumenta la vulnerabilidad de los estudiantes universitarios a trastornos psicológicos y son aún más vigentes cuando estas condiciones persisten en el tiempo.

Slavich (2020) considera que existen eventos estresantes que se reflejan por episodios puntuales de circunstancias amenazantes que ponen a prueba nuestras capacidades de afrontamiento. La medida en que las personas experimentan eventos vitales estresantes tiene un profundo impacto en el bienestar, con efectos inmediatos y duraderos en la salud mental y física (citado de Santee et al., 2023). Desde esta perspectiva, el estrés no solo depende de la magnitud del acontecimiento, sino también de la interacción entre factores de riesgos como la ausencia de apoyo social, las condiciones socioeconómicas desfavorables o la sobrecarga académica y factores protectores como la resiliencia, el acompañamiento familiar o la disponibilidad de recursos institucionales.

### **Ansiedad**

La OMS (2025) reporta que el 4,4% de la población mundial padece un trastorno de ansiedad, el cual se caracteriza por una experiencia de miedo y preocupación intensa y excesiva. Este trastorno se presenta principalmente ante situaciones de tensión física y se acompañan de una variedad de síntomas conductuales y cognitivos que afectan al individuo. Por ello, se caracteriza como uno de los trastornos psicológicos más prevalente a nivel global y se manifiesta como un estado de alteración caracterizado por inquietud, desasosiego, preocupación, temor indefinido y tensión muscular, acompañada del miedo a perder el control.

En el contexto universitario se adquiere especial relevancia debido a la presencia de factores estresantes vinculados al ingreso y permanencia en la educación superior. Se genera demandas que incluyen el cansancio extremo y el temor constante al fracaso académico, sumados a transacciones significativas como el paso de la secundaria a la vida adulta, y en algunos casos, la migración hacia otras ciudades, lo que implica un distanciamiento del entorno familiar (Peña Loaiza et al., 2025). Este tipo de situaciones puede activar esquemas cognitivos

disfuncionales, tales como la autoexigencia o el pensamiento “todo o nada”, que intensifican la ansiedad al percibir cualquier error o dificultad como una amenaza al éxito personal (Ruizq & drioizola-González, 2016).

Incluso es un factor que está presente en la formación académico del estudiante, este problema puede generar más graves de salud mental como la depresión, trastorno de estrés postraumatico o ideación sucida y afecta de manera significativa la calidad de vida personal y familiar. Estas consecuencias trascienden el ambito individual y afectan de manera significativa la vida personal, familiar y oscial del estudiante, limitando sus oportunidades de desarrollo integral (Supe Landa & Gavilanes Mnazano, 2023).

En un estudio se aborda como los niveles de ansiedad en los estudiantes pueden varia dependiendo de los factores contextuales a los que se enfrentan. Se señala que alta predisposición a la ansiedad-rasgo, es decir, una tendencia general a experimentar ansiedad, puede llevar a una mayor reactividad ante situaciones percibidas como amenazantes. Esto genera mayor probabilidad de que se desencadene una ansiedad-estado más intesa o frecuente. Puesto que, cuando los estudiantes se encuentran con niveles elevados de ansiedad-estado, la experiencia pude volverse muy incomoda, afectando su bienestar emocional y físico (Chávez-Márquez & De los Ríos Chávez, 2023).

Es fundamental entender que la ansiedad, puede ser tanto adaptativa como nociva, dependiendo de la intensidad y la relación con los factores estresantes a los que se enfrentan el estudiante. En su forma adaptativa, puede actuar como un mecanismo de alerta, permitiendo estar más enfocado y preparado para enfrentar los desafíos del entorno académico que facilita un afrontamiento adecuado. Sin embargo, cuando se presenta de manera excesiva en relación con los estímulos que la provocan, puede desencadenar una desadaptación emocional y conductual,

que pueden provocar una afectación significativa en la salud mental y bienestar del individuo, y así dificultando su capacidad para manejar las demandas universitarias.

## **Depresión**

La depresión es un trastorno mental que se caracteriza por un estado de ánimo persistentemente bajo, la pérdida de interés o placer en actividades cotidianas y la presencia de síntomas emocionales, cognitivos y físicos que afectan significativamente el funcionamiento diario (OMS, 2023). De acuerdo con los manuales diagnósticos internacionales, como el DSM-5 y la CIE-10, la depresión presenta diversas modalidades que se diferencian en intensidad, duración y organización sintomatológica, lo que evidencia su carácter complejo y heterogéneo (Páez Cala & Peña Agudelo, 2018).

El origen de la depresión responde a una interacción multifactorial entre componentes biológicos, psicológicos y sociales. Dentro de los factores intrínsecos destacan la predisposición genética y los desequilibrios neuroquímicos, especialmente los bajos niveles de serotonina y noradrenalina (Alba Flores & Ticona Choque, 2020). Entre los factores extrínsecos se incluyen la exposición a situaciones estresantes como pérdidas significativas, duelos patológicos, experiencias traumáticas, dificultades económicas o académicas, así como dinámicas interpersonales conflictivas. Esta combinación de elementos incrementa la vulnerabilidad del individuo frente al desarrollo del trastorno depresivo (Macias Mera & Egas Reyes, 2024).

Ellis sostiene que las creencias irracionales, caracterizadas por exigencias absolutistas como “debo ser perfecto”, “todos deben aprobarme” o “nunca debo fracasar”, constituyen un factor central en la aparición de emociones disfuncionales. Esta perspectiva se refleja en los hallazgos de (Zelaya Guardado & Leiva Yanes, 2023), el cual evidenció que dimensiones como las altas autoexpectativas, la necesidad de aprobación o la tendencia a la culpabilización se

asocian de manera significativa con niveles moderados y severos de depresión en los estudiantes evaluados. Dichos resultados muestran que cuando los jóvenes interpretan sus experiencias desde estándares rígidos e inalcanzables, aumentan su vulnerabilidad emocional y el riesgo de experimentar sintomatología depresiva.

En el ámbito universitario, la depresión constituye una de las principales problemáticas de salud mental, los estudiantes suelen enfrentarse a exigencias académicas, presiones económicas, sentimientos de incompetencia, dificultades en las relaciones interpersonales, hábitos de sueño inadecuados y estilos de vida poco saludables. Estos factores pueden afectar de manera directa el rendimiento académico y dificultar la adaptación a la vida universitaria, hasta el punto de que la depresión se reconoce como una de las principales causas de deserción estudiantil (Ibrahim et al., 2013).

Estudios internacionales reportan que alrededor del 35.4 % de estudiantes universitarios reportan síntomas leves de depresión, mientras que un 13.4 % presentan síntomas de depresión severa. Estos problemas no se limitan a trastornos emocionales aislados, sino que coexisten con otras dificultades como alteraciones del sueño (presentes en ~ 41.1 % de los estudiantes), estrés elevado y, en algunos casos, resultados adversos relacionados con ideas suicidas. Esta alta prevalencia global evidencia que los factores estresantes inherentes a la vida universitaria, cargas académicas, exigencias de adaptación, contextos socioeconómicos, falta de apoyo social o recursos institucionales, que representan un riesgo real para la salud mental del estudiantado (Paiva et al., 2025).

A nivel global, la OMS (2023) estima que la prevalencia de depresión en personas jóvenes alcanza aproximadamente el 8 %, mientras que cerca de 100 000 individuos la experimentan cada año en algún momento de su vida. Asimismo, hasta un 80 % de los pacientes

con enfermedades crónicas presenta síntomas depresivos a lo largo de su evolución clínica, aunque gran parte de los casos permanece sin diagnóstico debido al desconocimiento de los síntomas o a la insuficiente capacitación del personal de salud. Esta situación ha llevado a que la depresión sea considerada una de las principales causas de discapacidad en países industrializados. En cuanto a su distribución, la depresión leve se presenta entre un 9 % y un 24 % de los casos, la moderada entre un 5 % y un 15 %, y la severa entre un 2 % y un 6,3 %, observándose mayor prevalencia en mujeres (Gutiérrez Rodas et al., 2010).

Los síntomas depresivos abarcan un espectro amplio de manifestaciones. Según el DSM-5 y la CIE-10, la depresión incluye sentimientos persistentes de tristeza, vacíos o irritabilidad, acompañados de desesperanza, culpa, inutilidad e impotencia. Además, se evidencia pérdida de interés en actividades previamente gratificantes, fatiga, disminución de energía y dificultades para concentrarse, recordar información o tomar decisiones. También son frecuentes las alteraciones del sueño, como insomnio o hipersomnia, los cambios en el apetito con aumento o reducción del peso corporal y la presencia de síntomas somáticos como cefaleas o problemas digestivos. En sus formas más graves, la depresión puede conllevar pensamientos recurrentes de muerte o intentos suicidas, lo que resalta la urgencia de su detección temprana y tratamiento oportuno (Páez & Peña, 2018).

### **Insomnio**

El insomnio es una alteración persistente del sueño caracterizada por la dificultad para iniciar, mantener o consolidar el sueño, así como por el despertar precoz que impide un descanso reparador. Este trastorno repercute negativamente en el bienestar físico, cognitivo y emocional de los individuos, generando cansancio diurno, problemas de concentración, irritabilidad y disminución del rendimiento en las actividades cotidianas. Según la Organización Mundial de la

Salud (2020), el insomnio puede clasificarse en episódico, recurrente o crónico, dependiendo de la duración y frecuencia de los síntomas. A nivel mundial, se estima que aproximadamente un tercio de la población adulta presenta síntomas de insomnio, siendo una de las alteraciones del sueño más comunes en distintos grupos etarios.

Lazarus y Folkman (1986) sostienen que el insomnio puede entenderse como una manifestación de la tensión emocional producida por la evaluación cognitiva de situaciones percibidas como estresantes. Cuando los estudiantes valoran sus circunstancias académicas o personales como incontrolables, se produce una activación fisiológica y mental que interfiere con el proceso de conciliación del sueño. La mente, al permanecer en estado de alerta, continúa procesando preocupaciones o pensamientos anticipatorios, lo cual impide alcanzar la relajación necesaria para dormir (Lazarus & Folkman, 1986, como se citó en Aizawa & Omori, 2021).

En los estudiantes, el insomnio se da por múltiples exigencias académicas, sociales y personales. La falta de higiene del sueño, el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir y las rutinas desorganizadas constituyen factores que incrementan la prevalencia de este trastorno en jóvenes universitarios (Fernández-Mendoza & Vgontzas, 2013). Estudios realizados en población universitaria indican que entre un 35 % y hasta más del 60 % de los estudiantes manifiestan dificultades significativas para dormir, lo cual repercute en su rendimiento académico y en su capacidad de adaptación a las demandas del entorno educativo (Chowdhury et al., 2021).

De acuerdo con Beck (1976), los pensamientos automáticos negativos (rápidos, involuntarios y cargados de interpretaciones catastróficas) pueden intensificar la activación emocional y mantener un estado de alerta que interfiere con el sueño. Expresiones internas como “no podré dormir” o “mañana rendiré mal” generan ansiedad anticipatoria y consolidan un

patrón cognitivo que asocia la hora de dormir con preocupación. Esta idea se mantiene vigente en estudios recientes, donde se señala que las distorsiones cognitivas y la triada cognitiva propuesta por Beck continúan siendo mecanismos centrales en los trastornos del sueño, al incrementar el estrés y la autopercepción negativa durante la noche (Beck, 1976, como se citó en Karakaya et al., 2025). De este modo, la reestructuración cognitiva de tales pensamientos resulta fundamental para mejorar la conciliación del sueño y reducir el ciclo de insomnio.

Es por esta razón, que el insomnio no solo se asocia con consecuencias académicas, sino también con afectaciones en la salud mental. Diversas investigaciones señalan que este trastorno incrementa el riesgo de desarrollar ansiedad, depresión, estrés y alteraciones emocionales que deterioran el bienestar psicológico (Martínez-Hernández et al., 2019). De hecho, el insomnio suele presentarse como un síntoma concomitante de otros trastornos mentales, pero también puede actuar como un factor desencadenante y de mantenimiento de los mismos, configurando un círculo vicioso entre la falta de sueño y el malestar emocional. En este sentido, su abordaje temprano es fundamental para evitar complicaciones en la salud mental de la población universitaria.

Según Lund et al. (2010) encontraron que los estudiantes con mayores niveles de presión académica tienden a presentar una mayor dificultad para conciliar el sueño, lo cual genera un estado de fatiga constante que afecta tanto su rendimiento como su estabilidad emocional. A su vez, la privación de sueño puede generar déficits en la memoria, la atención y la toma de decisiones, habilidades esenciales para la vida universitaria. Esto demuestra que el insomnio no debe considerarse únicamente como una consecuencia de las demandas académicas, sino también como un factor que agrava las dificultades psicológicas y cognitivas del estudiantado.

Desde otra perspectiva, Rogers plantea que el bienestar psicológico se alcanza cuando existe congruencia entre las experiencias internas, los pensamientos, las emociones y la conducta. Cuando los estudiantes se enfrentan a altos niveles de autoexigencia o a una constante sensación de no cumplir con sus propias expectativas, se genera una incongruencia entre su “yo real” y su “yo ideal”. Esta discrepancia produce tensión emocional y malestar subjetivo, factores que pueden dificultar la relajación necesaria para iniciar el sueño. En este sentido, promover la autoaceptación y la autocompasión favorece un mayor equilibrio interno y puede contribuir indirectamente a mejorar la calidad del descanso (Fraser et al., 2025).

### **Factores Contextuales que Intensifican el Malestar Psicológico**

Los apagones que se presentaron en Ecuador tuvieron un impacto significativo en el ámbito educativo, interrumpiendo no solo las clases presenciales, sino también el acceso a las tecnologías necesarias para la educación. En el contexto universitario, la falta de electricidad limita el uso de herramientas digitales y plataformas en línea que son fundamentales para el aprendizaje moderno. Este déficit energético afecta la seguridad y el ambiente de estudio, creando un entorno de incertidumbre que dificulta la planificación académica y genera una sensación de desorganización entre los estudiantes. Además, la interrupción de actividades cotidianas aumentó el estrés y la ansiedad, ya que los estudiantes no podían cumplir con sus compromisos académicos de manera efectiva (Ubilluz, 2024).

Esta situación no solo llega a generar frustración, sino que también aumenta la ansiedad debido a la presión de cumplir con plazos de entrega y exámenes. Los estudiantes tienen la sensación de que están perdiendo oportunidades importantes para avanzar en su educación, lo que impacta directamente en su motivación y estado de ánimo. No solo alteran el ritmo de la vida diaria de

los estudiantes, sino que también ponen en riesgo su rendimiento académico y bienestar emocional. (ELUNIVERSO, 2024).

De igual manera, los cortes eléctricos impactan directamente en la vida social y en la seguridad de los estudiantes, sobre todo cuando ocurren durante la noche. La ausencia de iluminación en los espacios públicos aumenta la percepción de inseguridad y restringe la movilidad, lo que genera temor y tensión en quienes deben desplazarse hacia o desde la universidad. En este sentido, los apagones se convierten en un estresor externo inesperado que interrumpe las rutinas establecidas y refuerza la sensación de incertidumbre tanto en el ámbito académico como en el personal (Villalva Dalgo, 2025).

## Capítulo II: Metodología

### Características Generales del estudio

#### Tipo de Investigación

El estudio se desarrolló desde un enfoque mixto, de tipo secuencial con el propósito de obtener una comprensión más exhaustiva, amplia e integral. El enfoque cualitativo facilitó la exploración de percepciones, experiencias y significados subjetivos de los estudiantes frente a los apagones; por otro lado, el enfoque cuantitativo permitió medir de manera objetiva y sistemática variables psicológicas específicas mediante instrumentos estandarizados.

Según Romero et al. (2023) los diseños mixtos integran concurrentes (datos simultáneos), secuenciales (uno precede al otro) y de convergencia (integración en análisis). Modelos como el de dos etapas o dominantes permiten derivar instrumentos de datos cualitativos para análisis cuantitativos.

Por otra parte, el diseño fue secuencial, debido a que la obtención y el análisis de la información se realizaron de forma gradual y dependiente entre sí. Los resultados adquiridos en la primera fase cualitativa sirvieron como base para orientar y delimitar la segunda fase cuantitativa, permitiendo identificar con mayor precisión las variables psicológicas a medir.

Al comparar los resultados de ambos enfoques, se logró obtener una mayor confianza en los hallazgos, validando la información y fortaleciendo la interpretación del mismo, al ser una comprensión más completa, permite ir más allá de la superficie y explorar la complejidad de los fenómenos estudiados, ofreciendo una visión más integral y holística.

#### Tipo de Estudio

Se llevó a cabo un estudio de tipo descriptivo, no experimental y de corte transversal orientado a caracterizar las afectaciones psicológicas asociadas a los apagones de energía

eléctrica en estudiantes universitarios de Ingeniería Marítima durante el período académico 2024-2. Este tipo de estudio permitió describir el fenómeno tal como se presenta en su contexto natural, sin la manipulación de variables, recolectando la información en un único momento temporal.

El diseño no experimental resultó apropiado en vista de que las variables de estudio no fueron controladas ni modificadas por el investigador, sino observadas y analizadas a partir de la percepción y experiencia de los participantes. A su vez, el corte transversal involucró la recolección de la información en un periodo determinado, lo que facilitó obtener una visión general del impacto psicológico de los apagones durante el período académico mencionado.

Los estudios descriptivos se basan en describir características, frecuencias, puntajes, patrones o fenómenos tal como ocurren, sin manipular variables ni establecer causalidad, respondiendo específicamente al "qué", "cómo", "cuándo" y "dónde". Se distingue de los estudios analíticos por no buscar explicaciones causales, priorizando la precisión en la descripción de poblaciones o eventos (Hernández et al., 2022).

### **Definición de los Sujetos de Estudio.**

#### **Población y muestra**

La población objeto de estudio estuvo conformada por los estudiantes universitarios matriculados en la carrera de Ingeniería Marítima de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, sede Manta, durante el periodo académico correspondiente al 2024. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, obteniendo un total de 70 participantes, tanto cuantitativa como cualitativamente, dentro de las limitaciones de tiempo y recursos disponibles.

## **Criterios**

### **Criterios de Inclusión**

- Jóvenes estudiantes de la Carrera de Ingeniería Marítima-Uleam.
- Estudiantes que se hayan matriculado en el periodo 2024.
- Estudiantes que acepten participar de manera voluntaria y firmen el consentimiento informado.
- Participantes que puedan entender y responder adecuadamente las preguntas planteadas en los instrumentos de investigación.

### **Criterios de Exclusión**

- Jóvenes que no pertenezcan a la Carrera de Ingeniería Marítima-Uleam.
- Jóvenes que recién hayan ingresado en el periodo 2025-1.
- Jóvenes que no estén dispuestos o no tenga la disponibilidad para participar en la investigación.
- Instrumentos aplicados que se encuentren incompletos o hayan sido llenadas de manera incorrecta.

### **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

Para la fase cualitativa se empleó la técnica de la entrevista semiestructurada, la cual permitió explorar de forma flexible y exhaustiva las percepciones, experiencias y vivencias de los universitarios de Ingeniería Marítima frente a los apagones de energía eléctrica. Este tipo de entrevista se caracteriza por contar con una guía de preguntas previamente estructurada, pero con la posibilidad de ampliar o profundizar las respuestas, lo que facilitó obtener información contextualizada sobre las afectaciones psicológicas experimentadas.

La entrevista fue aplicada a través de formularios digitales (Google Forms), recurso que permitió una mayor accesibilidad y participación de los estudiantes, considerando las limitaciones logísticas y de tiempo propias del contexto académico. El instrumento incluyó un apartado inicial de datos sociodemográficos, tales como edad, sexo, nivel académico y condiciones de estudio, los cuales resultaron necesarios para contextualizar el análisis de la información y comprender las diferencias en las experiencias reportadas.

También se incorporaron preguntas abiertas orientadas a indagar las afectaciones psicológicas asociadas a los apagones, tales como cambios en el estado de ánimo, niveles de estrés percibido, dificultades de concentración, alteraciones del sueño y repercusiones en el rendimiento académico. La combinación de datos sociodemográficos y preguntas abiertas permitió identificar patrones, emociones recurrentes y problemáticas psicológicas relevantes, constituyendo una base suficiente y pertinente para orientar la fase cuantitativa del estudio.

En cuanto a la fase cuantitativa se utilizó la técnica de la encuesta, por lo que se aplicaron los siguientes instrumentos:

**General Health Questionnaire (GHQ-12):** De acuerdo con Chávez et al. (2023), es un test auto administrado de cribado creado para evaluar el estado general de salud mental y detectar posibles alteraciones en el bienestar psicológico, específicamente en población no clínica (estudiantes, comunidad, trabajadores). Contiene 12 ítems que indagan sobre cambios en el estado emocional, la capacidad de concentración, el desempeño de actividades diarias y la percepción de la propia valía personal, comparando el estado actual del individuo con su funcionamiento habitual. Ha sido traducida y adaptada a 38 idiomas como, por ejemplo: árabe, chino, japonés, español, turco, persa. Debido a su brevedad como por sus características

psicométricas es considerado uno de los instrumentos de tamizaje validado más utilizado en todo el mundo.

Existen dos formas principales de calificación del GHQ-12; la primera es el sistema bimodal (0-0-1-1), en el cual las dos respuestas que indican ausencia o normalidad del síntoma reciben un puntaje de cero, mientras que las dos respuestas que reflejan presencia del malestar reciben un puntaje de uno. Este sistema genera un puntaje total que oscila entre 0 y 12 y se emplea principalmente para la detección de posibles casos de malestar psicológico.

La segunda forma de calificación es el sistema Likert (0-1-2-3), donde las respuestas se puntúan de forma progresiva según la severidad del malestar percibido. Este sistema produce un puntaje total que varía entre 0 y 36, y permite tratar el malestar psicológico como una variable continua, resultando útil en estudios académicos o mixto porque facilita el análisis estadístico y la comparación entre grupos.

Para la interpretación de los resultados obtenidos mediante el sistema Likert, se emplean niveles orientativos de malestar psicológico pese a que no existen puntos de corte. Puntajes bajos (0-11) indican ausencia o mínima afectación (12-17), mientras que puntajes intermedios (18-23) reflejan malestar moderado, y puntajes superiores a 24 puntos se consideran indicativos de malestar psicológico elevado.

**Depresión Anxiety Stress Scale (DASS-21):** Es un instrumento de auto informe, breve, fácil de responder y que ha mostrado adecuadas propiedades psicométricas en estudios de validación en adultos de población general, en muestras clínicas, en adolescentes y estudiantes universitarios. Está compuesto por 21 ítems, organizados en tres subescalas: depresión, ansiedad y estrés, cada una integrada por siete ítems. La subescala de depresión (Ítems: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21) evalúa elementos asociados con la falta de motivación, el desinterés, la tristeza y la

percepción negativa de sí mismo; la subescala de ansiedad (ítems: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20) mide síntomas de activación fisiológica, miedo y preocupación; mientras que la subescala de estrés (ítems: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18) evalúa la tensión persistente, la irritabilidad y la dificultad para relajarse (Salinas et al.,2024).

Las opciones de respuesta se organizan en una escala tipo Likert de cuatro puntos, que va desde la ausencia del síntoma hasta su presencia intensa o frecuente. A mayor puntuación, mayor es el nivel de afectación emocional reportado. La calificación se ejecuta sumando los puntajes de los siete ítems correspondientes a cada subescala. Seguidamente, el puntaje obtenido en cada dimensión se multiplica por dos, con el fin de equiparar los resultados a la versión original de 42 ítems de la escala. De este modo, se obtienen puntuaciones independientes para depresión, ansiedad y estrés, las cuales se interpretan de forma separada.

### **Procedimientos**

En la primera etapa, se realizó un momento de sensibilización con los estudiantes participantes para explicar el propósito de la investigación, la importancia de su participación y el carácter voluntario y confidencial de la información proporcionada. Este espacio permitió generar un ambiente de confianza, facilitando la disposición de los participantes para expresar sus experiencias y percepciones.

Posteriormente, se aplicó la entrevista semiestructurada mediante formularios digitales (Google Forms), desarrollada de forma presencial, permitiendo la interacción directa con los participantes. La dinámica se centró en el acompañamiento durante la aplicación del instrumento, resolviendo dudas y garantizando la comprensión adecuada de las preguntas, lo que favoreció la calidad y profundidad de las respuestas obtenidas.

Una vez finalizada la aplicación de la entrevista por la totalidad de los participantes, se procedió a la revisión preliminar de la información recolectada, lo que permitió identificar los principales aspectos psicológicos relevantes que servirían de base para la fase cuantitativa.

En la segunda etapa del proyecto, se procedió a la aplicación presencial de los instrumentos psicométricos, con la finalidad de medir de forma objetiva las afectaciones psicológicas previamente identificadas.

En primer lugar, se aplicó el Cuestionario de Salud General (GHQ-12), proporcionando a los participantes las instrucciones necesarias para su correcta comprensión y respuesta. El instrumento permitió evaluar el estado general del bienestar psicológico de los estudiantes, sirviendo como una estimación inicial del malestar psicológico.

Posteriormente, se llevó a cabo la aplicación del segundo instrumento (DASS-21), el cual fue administrado de forma consecutiva, siguiendo las indicaciones establecidas, con la intención de evaluar de manera específica los niveles de depresión, ansiedad y estrés. La aplicación secuencial de ambos instrumentos permitió evitar la saturación cognitiva y garantizar respuestas más precisas por parte de los participantes.

### **Descripción de Tratamiento de los Datos**

Los datos obtenidos cualitativamente fueron organizados y analizados mediante un análisis de contenido de tipo temático. En una primera etapa, se realizó la lectura exhaustiva de las respuestas proporcionadas por los participantes, con el fin de familiarizarse con la información y obtener una visión general de las experiencias expresadas.

Luego, se procedió a la codificación de la información, identificando unidades de significado relacionadas con las afectaciones psicológicas asociadas a los apagones de energía eléctrica, tales como ansiedad, estrés, cambios emocionales, dificultades de concentración y

alteraciones del sueño. Estas unidades fueron agrupadas en categorías y subcategorías emergentes, lo que permitió identificar patrones, recurrencias y tendencias relevantes para el análisis cualitativo. Estos resultados fueron interpretados de manera descriptiva, permitiendo comprender el significado y la profundidad de las experiencias reportadas por los estudiantes, y sirvieron como base para la integración y triangulación con los resultados cuantitativos.

Por su parte, el proceso de análisis y procesamiento de datos cuantitativos se desarrolló de manera sistemática combinando el uso de Microsoft Excel y el software estadístico JASP. En primera instancia, se descargó en Excel las respuestas del Microsoft Forms, luego se realizó la organización de datos, mismo que consistió en la aplicación de fórmulas técnicas en Excel para la asignación de puntajes, cálculo de resultados totales y conversión de estos datos en rangos interpretativos, con pertenencia a los criterios establecidos por cada instrumento.

En el caso de los instrumentos como el DASS-21 y GHQ-12 se utilizaron fórmulas para transformar las respuestas en valores numéricos, permitiendo clasificar en niveles o rangos de severidad según los baremos de cada test. Cuando los datos ya fueron categorizados y organizados en Excel fueron trasladados al software JASP, mismo que se empleó para ejecutar el análisis descriptivo de los resultados cuantitativos y generar automáticamente las tablas de frecuencia.

### **Validez de la Investigación**

La validez del presente estudio se aseguró a través de la aplicación de estrategias metodológicas orientadas a garantizar la consistencia, credibilidad y solidez de los resultados, en concordancia con el enfoque mixto y el diseño de estudio adoptado.

Cualitativamente, la credibilidad de los hallazgos se fortaleció mediante la claridad y coherencia del instrumento de recolección, empleando una entrevista semiestructurada que

permitió obtener información detallada y contextualizada sobre las experiencias y percepciones de los estudiantes frente a los apagones de energía eléctrica.

Cuantitativamente, la validez de los resultados se respaldó mediante el uso de instrumentos psicométricos estandarizados (GHQ-12 y DASS-21), los cuales cuentan con evidencia empírica de validez y confiabilidad en diversas poblaciones, incluyendo contextos universitarios. La aplicación de estos instrumentos se realizó siguiendo las instrucciones establecidas en sus respectivos manuales, garantizando la correcta medición de las variables psicológicas evaluadas.

Adicionalmente, la aplicación secuencial de los instrumentos, junto con la recolección de datos en un entorno controlado y en un momento puntual, contribuyó a reducir posibles sesgos y a mantener la estabilidad de las mediciones, por lo que, la organización, codificación y análisis sistemático de los datos permitió obtener resultados coherentes con los objetivos planteados.

La validez global de la investigación se potencializó mediante la triangulación de los resultados cualitativos y cuantitativos, permitiendo contrastar, complementar y corroborar los hallazgos desde diferentes perspectivas metodológicas, contribuyendo a una interpretación más robusta y creíble de las afectaciones psicológicas asociadas a los apagones de energía eléctrica.

### **Manejo de los Datos**

Toda la información recopilada mediante el desarrollo de la investigación fue sistematizada, organizada y almacenada en una base de datos electrónica, la cual se mantuvo debidamente protegida a partir de mecanismos de acceso restringido, con el fin de resguardar la seguridad y confidencialidad de los datos. Los registros obtenidos a partir de las entrevistas semiestructuradas y de los instrumentos psicométricos fueron codificados, evitando la inclusión de datos personales que permitieran la identificación directa de los participantes.

## **Consideraciones Éticas**

La investigación se desarrolló respetando los principios éticos fundamentales que rigen los estudios con seres humanos, garantizando en todo momento el respeto, la dignidad, la integridad y los derechos de los participantes. De la misma forma, se actuó conforme a los criterios de responsabilidad científica y ética profesional durante todas las fases del proceso.

La participación de los estudiantes fue voluntaria, y previo a la recolección de los datos se obtuvo el consentimiento informado, en el cual se explicó de manera clara la finalidad del estudio, los objetivos, los procedimientos a realizar y el uso académico de la información recopilada.

Se buscó minimizar cualquier posible riesgo psicológico derivado de la participación en el estudio, debido a que, si algún participante manifestara malestar emocional durante la aplicación de los instrumentos, se brindó la orientación necesaria y se respetó la decisión de continuar o no con el proceso. Por lo tanto, la investigación se condujo de acuerdo con los principios éticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia, asegurando un tratamiento ético y responsable de los participantes y de la información obtenida.

## **Limitaciones**

De la investigación:

- Escases de información científica actualizada relacionada con las afectaciones psicológicas de los cortes de energía eléctrica, particularmente en idioma español y en contextos similares.
- Estudios que cumplieran con los criterios de antigüedad establecidos por las normas APA (últimos cinco años).

En la aplicación de instrumentos:

- Resistencia por parte de ciertos estudiantes a participar en el estudio, observándose actitudes poco colaborativas, gestos de incomodidad y desinterés durante el proceso.
- Alto nivel de inasistencia a clases por parte de los estudiantes.
- Se realizó únicamente con los estudiantes que se encontraban presentes en el momento del estudio.

De género:

- La carrera presenta una baja participación femenina (entre dos y cuatro mujeres por semestre).
- Se registraron comentarios machistas durante el proceso, lo que pudo influir en el ambiente de aplicación de los instrumentos.

## Definición Conceptual y Operacional de las Variables.

**Tabla 1.**

*Operacionalización de las variables.*

| Variable  | Definición Conceptual   | Indicadores  | Técnica    | Instrumento                            | Escala  | Tipo de Medición |
|---|---|--|------------|--|---------|------------------|
| Percepción de las afectaciones psicológicas asociadas a los apagones. | Según Moreta-Herrera et al. (2021) es la interpretación subjetiva que realizan los estudiantes sobre el impacto emocional y psicológico de los apagones de energía eléctrica en su vida académica y personal. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios emocionales percibidos.</li> <li>• Impacto en el rendimiento académico.</li> <li>• Alteraciones del sueño y concentración.</li> </ul> | Entrevista | Entrevista Semiestructurada            | Abierta | Cualitativa      |
| Bienestar psicológico general.  | Estado general de salud mental que refleja la capacidad del individuo para afrontar las demandas cotidianas y mantener un equilibrio emocional adecuado (Vences et al., 2023).                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Malestar psicológico.</li> <li>• Dificultades para afrontar situaciones diarias.</li> <li>• Percepción de salud mental.</li> </ul>            | Encuesta   | Cuestionario de Salud General (GHQ-12) | Likert  | Cuantitativa     |

| Variable  | Definición Conceptual  | Indicadores   | Técnica  | Instrumento | Escala | Tipo de Medición |
|-----------|--|---|----------|-------------|--------|------------------|
| Ansiedad  | Estado emocional caracterizado por sentimientos de tensión, preocupación excesiva y activación fisiológica ante situaciones percibidas como amenazantes (Peña et al., 2025).   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nerviosismo.</li> <li>• Inquietud.</li> <li>• Preocupación constante.</li> <li>• Tensión.</li> </ul>                           | Encuesta | DASS-21     | Likert | Cuantitativa     |
| Estrés    | Respuesta psicológica y emocional ante demandas que superan la capacidad percibida de afrontamiento del individuo (Haro, 2024).  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobrecarga académica.</li> <li>• Irritabilidad.</li> <li>• Dificultad para relajarse.</li> <li>• Presión emocional.</li> </ul> | Encuesta | DASS-21     | Likert | Cuantitativa     |
| Depresión | Trastorno del estado de ánimo caracterizado por sentimientos persistentes de tristeza, desmotivación y pérdida de interés en las actividades cotidianas (Alba & Ticona, 2020). | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tristeza.</li> <li>• Desánimo.</li> <li>• Pérdida de interés.</li> <li>• Baja motivación.</li> </ul>                           | Encuesta | DASS-21     | Likert | Cuantitativa     |

### Capítulo III: Análisis de Resultados

#### Datos Sociodemográficos.

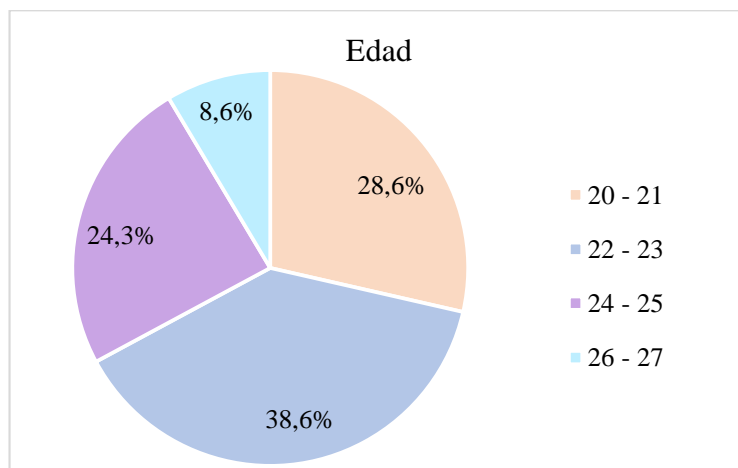
**Tabla 2.**

*Frecuencias para Edad*

| <b>Edad</b>  | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> | <b>Porcentaje Válido</b> | <b>Porcentaje Acumulado</b> |
|--------------|-------------------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 20 - 21      | 20                | 28.6              | 28.6                     | 28.6                        |
| 22 - 23      | 27                | 38.6              | 38.6                     | 67.1                        |
| 24 - 25      | 17                | 24.3              | 24.3                     | 91.4                        |
| 26 - 27      | 6                 | 8.6               | 8.6                      | 100.0                       |
| Ausente      | 0                 | 0.0               |                          |                             |
| <b>Total</b> | <b>70</b>         | <b>100.0</b>      |                          |                             |

Nota: Elaborado por Madeleyne Zambrano.

**Gráfico 1.** *Frecuencias para Edad*



**Tabla 3.**

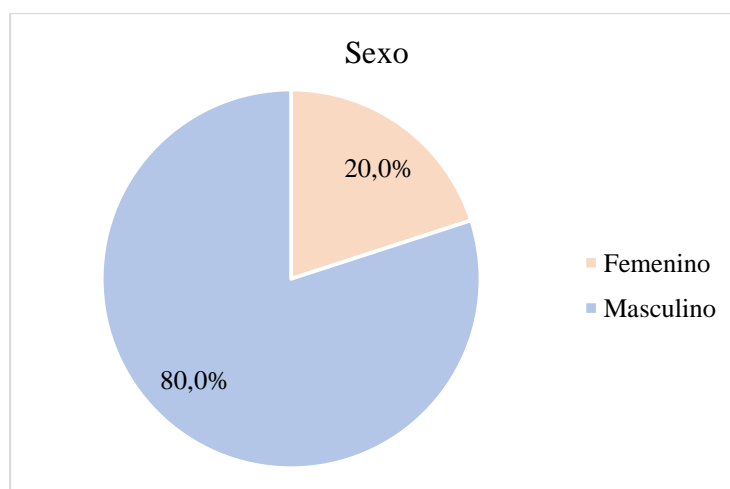
*Frecuencias para Sexo*

| <b>Sexo</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> | <b>Porcentaje Válido</b> | <b>Porcentaje Acumulado</b> |
|-------------|-------------------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|
|-------------|-------------------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|

|              |           |              |      |       |
|--------------|-----------|--------------|------|-------|
| Femenino     | 14        | 20.0         | 20.0 | 20.0  |
| Masculino    | 56        | 80.0         | 80.0 | 100.0 |
| Ausente      | 0         | 0.0          |      |       |
| <b>Total</b> | <b>70</b> | <b>100.0</b> |      |       |

Nota: Elaborado por Madeleyne Zambrano

**Gráfico 2.** *Frecuencias para sexo*



**Tabla 4.**

*Frecuencias para semestre que cursó durante el periodo académico 2024-2*

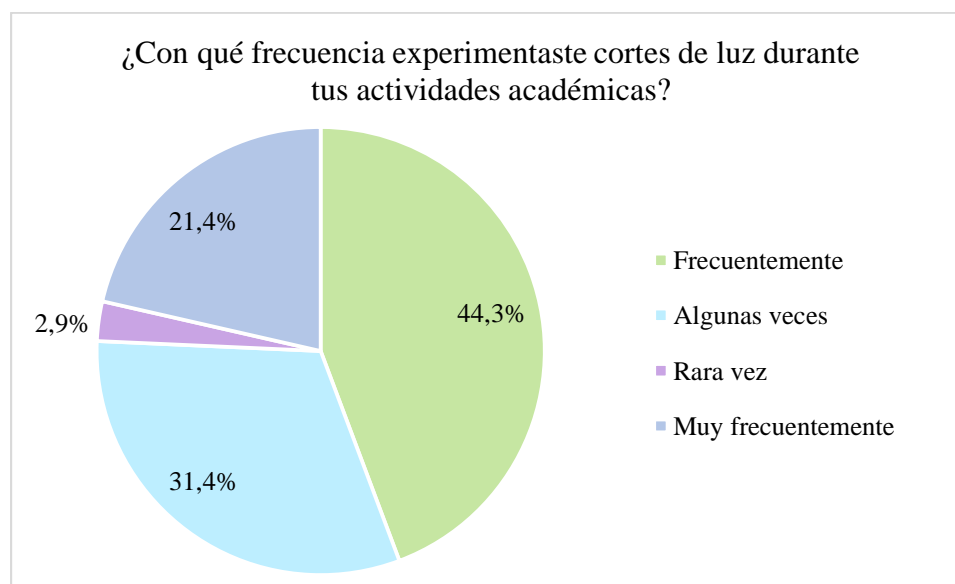
| <b>En qué semestre te encontrabas durante el periodo académico 2024-2.</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> | <b>Porcentaje Válido</b> | <b>Porcentaje Acumulado</b> |
|--|-------------------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 3°   | 12                | 17.1              | 17.1                     | 17.1                        |
| 4°   | 6                 | 8.6               | 8.6                      | 25.7                        |
| 5°   | 17                | 24.3              | 24.3                     | 50.0                        |
| 6°   | 8                 | 11.4              | 11.4                     | 61.4                        |
| 7°   | 16                | 22.9              | 22.9                     | 84.3                        |
| 8°   | 11                | 15.7              | 15.7                     | 100.0                       |
| <b>Total</b>   | <b>70</b>         | <b>100.0</b>      |                          |                             |



| <b>Durante el periodo académico 2024 - 2, ¿con qué frecuencia experimentaste cortes de luz durante tus actividades académicas?</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> | <b>Porcentaje Válido</b> | <b>Porcentaje Acumulado</b> |
|--|-------------------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Frecuentemente   | 31                | 44.3              | 44.3                     | 44.3                        |
| Algunas veces  | 22                | 31.4              | 31.4                     | 75.7                        |
| Rara vez   | 2                 | 2.9               | 2.9                      | 78.6                        |
| Muy frecuentemente   | 15                | 21.4              | 21.4                     | 100.0                       |
| Ausente  | 0                 |                   |                          |                             |
| <b>Total</b>   | <b>70</b>         | <b>100.0</b>      |                          |                             |

*Nota.* Elaborado por Madeleyne Zambrano

**Gráfico 4.** Frecuencias con la que experimentaron cortes de luz durante las actividades académicas.



La categoría con mayor frecuencia fue “Frecuentemente”, con 31 estudiantes, lo que representa el 44,3 % del porcentaje válido, indicando una alta exposición al fenómeno, lo cual

sugiere un impacto significativo en la rutina de estudio de los participantes. Por otro lado, 22 estudiantes (31,4 %) manifestaron haber experimentado cortes de luz “Algunas veces”. Al considerar de forma acumulada ambas categorías, se observa que el 75,7 % de los estudiantes estuvo expuesto a cortes de energía eléctrica con una frecuencia moderada a alta durante el período analizado. Un grupo reducido de participantes indicó haber experimentado cortes de luz “Rara vez” (2,9 %), mientras que el 21,4 % señaló que los apagones ocurrieron “Muy frecuentemente”. Por último, solo el 4,1 % de los estudiantes reportó la opción “Ausente”, lo que indica que un porcentaje mínimo no se vio afectado por cortes de energía eléctrica (Tabla 5).

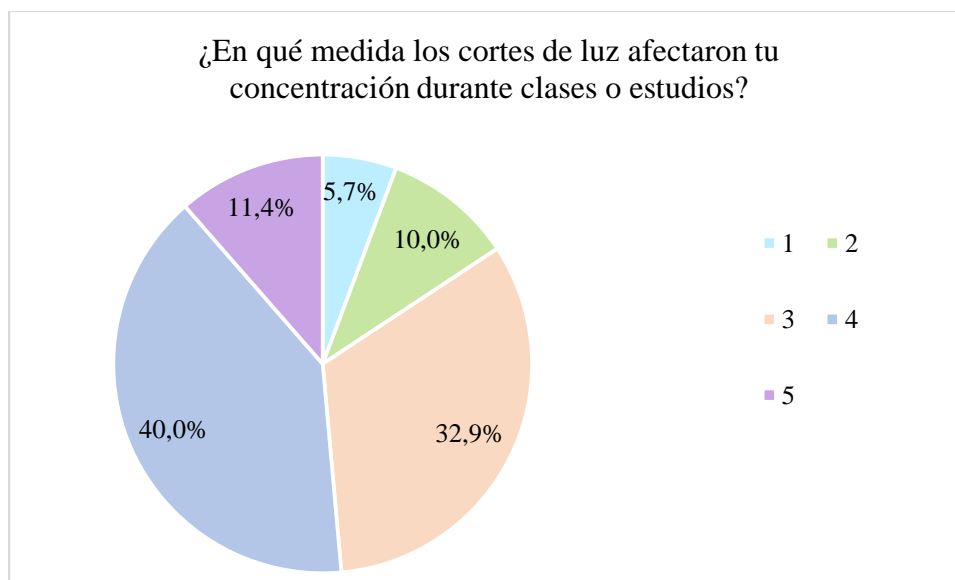
**Tabla 6.**

*Medida con la que los cortes de luz afectaron la concentración durante clases o estudios.*

| <b>¿En qué medida los cortes de luz afectaron tu concentración durante clases o estudios? Siendo 1= Nada y 5= Mucho</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> | <b>Porcentaje Válido</b> | <b>Porcentaje Acumulado</b> |
|---|-------------------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 1   | 4                 | 5.7               | 5.7                      | 5.7                         |
| 2   | 7                 | 10                | 10.0                     | 15.7                        |
| 3   | 23                | 32.9              | 32.9                     | 48.6                        |
| 4   | 28                | 40                | 40.0                     | 88.6                        |
| 5   | 8                 | 11.4              | 11.4                     | 100.0                       |
| Ausente   | 0                 | 0                 |                          |                             |
| Total   | 70                | 100.0             |                          |                             |

*Nota.* Elaborado por Madeleyne Zambrano

**Gráfico 5.** *Medida con la que los cortes de luz afectaron la concentración durante clases o estudios.*



En la tabla 6 se evidencia que los cortes de energía eléctrica tuvieron un impacto significativo en la concentración académica de los universitarios. En primera instancia, la categoría con mayor frecuencia corresponde al valor 4, con 28 estudiantes, lo que representa el 40,0 % del porcentaje válido, indicando que una proporción considerable de los participantes percibió una alta afectación en su capacidad de concentración a causa de los apagones. También, 23 estudiantes (32,9 %) seleccionaron el valor 3, lo que refleja una afectación moderada en la concentración. Por otro lado, un porcentaje menor de participantes indicó niveles bajos de afectación, específicamente, 7 estudiantes (10,0 %) seleccionaron el valor 2, mientras que 4 estudiantes (5,7 %) señalaron el valor 1, correspondiente a una afectación mínima o nula, evidenciando que solo una minoría logró mantener su concentración sin mayores alteraciones frente a los cortes de energía eléctrica. Finalmente, 8 estudiantes (11,4 %) reportaron el valor máximo 5, lo que indica una afectación muy alta en la concentración. El porcentaje acumulado del 88,6 % hasta el valor 4 refuerza la magnitud del impacto del fenómeno en la mayoría de la población estudiada.

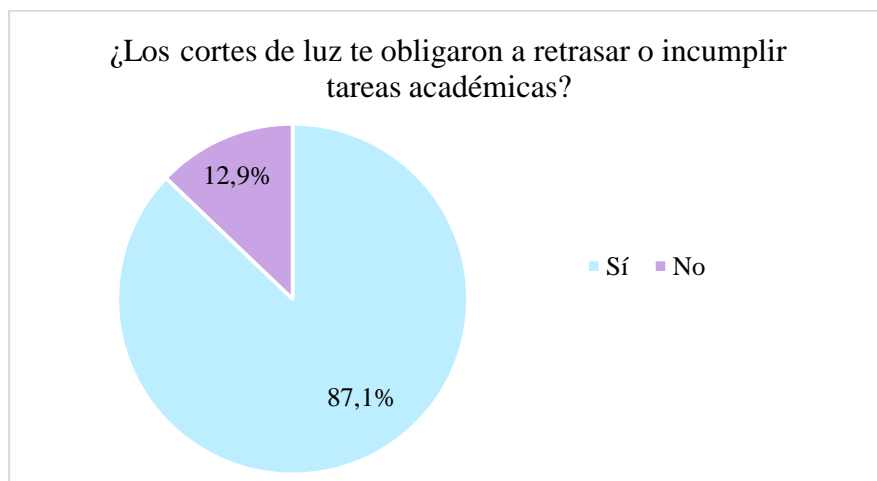
**Tabla 7.**

*Frecuencias con la que los cortes de luz obligaron a retrasar o incumplir tareas académicas.*

| <b>¿Los cortes de luz te obligaron a retrasar o incumplir tareas académicas?</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> | <b>Porcentaje Válido</b> | <b>Porcentaje Acumulado</b> |
|--|-------------------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Sí   | 61                | 87.1              | 87.1                     | 87.1                        |
| No   | 9                 | 12.9              | 12.9                     | 100.0                       |
| Ausente  | 0                 |                   |                          |                             |
| <b>Total</b>   | <b>70</b>         | <b>100.0</b>      |                          |                             |

*Nota.* Elaborado por Madeleyne Zambrano

**Grafico 6.** *Frecuencias con la que los cortes de luz obligaron a retrasar o incumplir tareas académicas*



Se evidencia que 61 estudiantes, que representan el 87,1 % del porcentaje válido, manifestaron que los apagones de luz sí los obligaron a retrasar o incumplir tareas académicas. Por el contrario, solo 9 estudiantes (12,9 %) indicaron que los cortes de luz no afectaron el

cumplimiento de sus tareas, lo que evidencia que una minoría logró adaptarse a esta situación adversa mediante estrategias alternativas (Tabla 7).

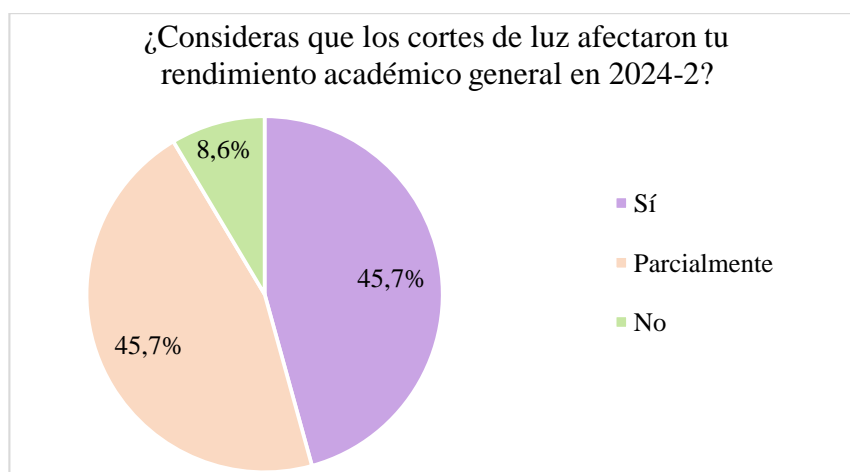
**Tabla 8.**

*Afectaciones en el rendimiento académico general en 2024-2 por los cortes de luz.*

| <b>¿Consideras que los cortes de luz afectaron tu rendimiento académico general en 2024-2?</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> | <b>Porcentaje Válido</b> | <b>Porcentaje Acumulado</b> |
|--|-------------------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Sí   | 32                | 45.7              | 45.7                     | 45.7                        |
| Parcialmente   | 32                | 45.7              | 45.7                     | 91.4                        |
| No   | 6                 | 8.6               | 8.6                      | 100.0                       |
| Ausente  | 0                 | 0                 |                          |                             |
| Total  | 73                | 100.0             |                          |                             |

*Nota.* Elaborado por Madeleyne Zambrano

**Gráfico 7.** *Afectaciones en el rendimiento académico general por los cortes de luz.*



En la tabla 8, 32 estudiantes (45,7 % del porcentaje válido) manifestaron que los apagones sí afectaron su rendimiento académico, mientras que 32 estudiantes adicionales (45,7

%) indicaron que dicha afectación se presentó de manera parcial. En conjunto, estos resultados muestran que el 91,4 % de los estudiantes percibió algún grado de impacto negativo en su desempeño académico. Por su parte, únicamente 6 estudiantes (8,6 %) señalaron que los cortes de luz no afectaron su rendimiento académico, lo que representa una proporción mínima frente a la mayoría que experimentó dificultades asociadas a esta problemática. El alto porcentaje acumulado de estudiantes que reportaron afectaciones totales o parciales refuerza la idea de que los cortes de luz no solo interfirieron con actividades puntuales, sino que tuvieron un impacto sostenido en el proceso de aprendizaje, la gestión del tiempo académico y el desempeño global.

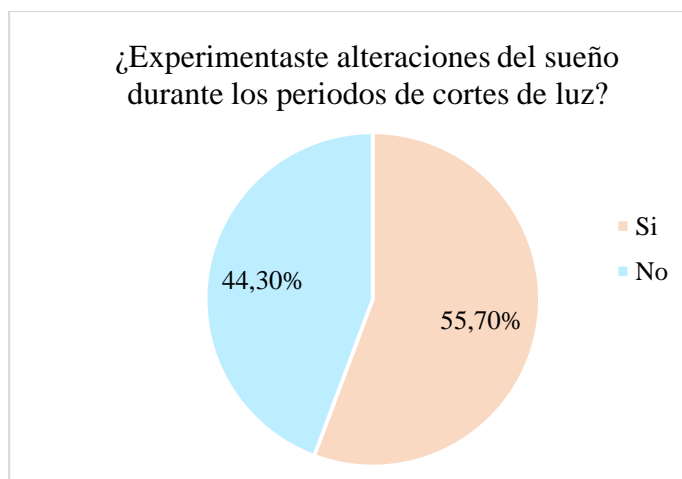
**Tabla 9.**

*Alteraciones del sueño (insomnio, sueño interrumpido, dificultad para dormir) durante los periodos de cortes de luz.*

| <b>¿Experimentaste alteraciones del sueño (insomnio, sueño interrumpido, dificultad para dormir) durante los periodos de cortes de luz?</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> | <b>Porcentaje Válido</b> | <b>Porcentaje Acumulado</b> |
|---|-------------------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Sí  | 39                | 55.7              | 55.7                     | 55.7                        |
| No  | 31                | 44.3              | 44.3                     | 100.0                       |
| Ausente   | 0                 |                   |                          |                             |
| Total   | 70                | 100.0             |                          |                             |

*Nota.* Elaborado por Madeleyne Zambrano

**Grafico 8.** *Alteraciones del sueño durante los periodos de cortes de luz.*



Del total de participantes, 39 estudiantes, equivalentes al 55,7 % del porcentaje válido, manifestaron haber experimentado alteraciones del sueño. Este hallazgo evidencia que más de la mitad de la población estudiada presentó afectaciones en un componente fundamental del bienestar psicológico, como lo es el descanso nocturno. Por otro lado, 31 estudiantes (44,3 %) indicaron no haber presentado alteraciones del sueño. El porcentaje acumulado del 55,7 % confirma que las alteraciones del sueño constituyen una de las consecuencias psicológicas más frecuentes asociadas a los cortes de luz (Tabla 9).

**Tabla 10.**

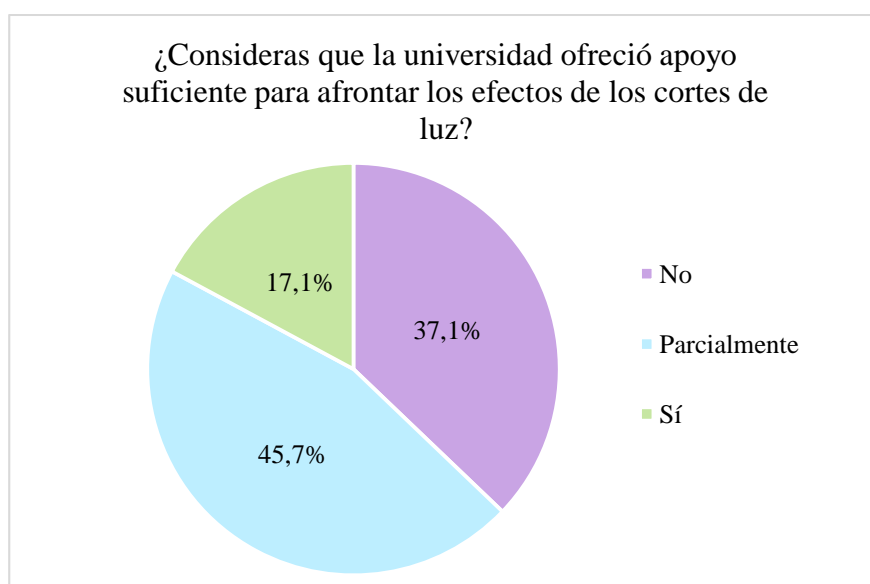
*Apoyo institucional suficiente para afrontar los efectos de los cortes de luz.*

| ¿Consideras que la universidad ofreció apoyo suficiente para afrontar los efectos de los cortes de luz? | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Válido | Porcentaje Acumulado |
|---|------------|------------|-------------------|----------------------|
| No  | 26         | 37.1       | 37.1              | 37.1                 |
| Parcialmente  | 32         | 45.7       | 45.7              | 82.8                 |
| Sí  | 12         | 17.1       | 17.1              | 100.0                |

| ¿Consideras que la universidad ofreció apoyo suficiente para afrontar los efectos de los cortes de luz? | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Válido | Porcentaje Acumulado |
|---|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Ausente   | 0          | 0          |                   |                      |
| Total   | 70         | 100.0      |                   |                      |

*Nota.* Elaborado por Madeleyne Zambrano

**Grafico 9.** Apoyo institucional suficiente para afrontar los efectos de los cortes de luz.



En la Tabla 10, se observa que 32 estudiantes (45,7 % del porcentaje válido) manifestaron que el apoyo ofrecido por la universidad para afrontar los efectos de los cortes de luz fue parcialmente. Asimismo, 26 estudiantes (37,1 %) indicaron que la institución no brindó el respaldo suficiente, lo que refleja una percepción crítica sobre la gestión institucional ante la emergencia. En conjunto, estos resultados muestran que el 82,9 % de los estudiantes percibió que la respuesta universitaria fue inexistente, es decir, el alto porcentaje acumulado de respuestas negativas y parciales refuerza la idea de que existe una brecha significativa entre las medidas

adoptadas por la institución y las necesidades reales del alumnado. Por otra parte, 12 estudiantes (17,1 %) señalaron que la universidad sí ofreció el apoyo necesario.

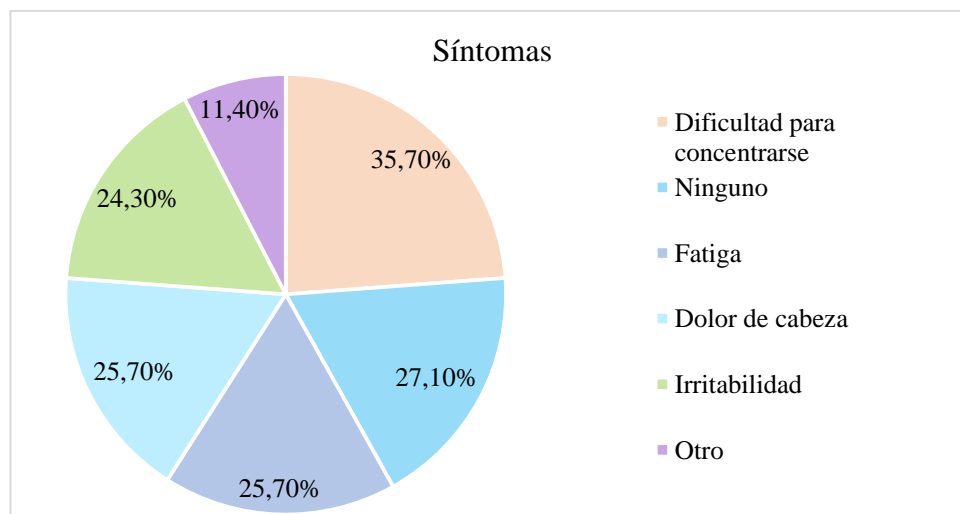
**Tabla 11.**

*Síntomas físicos y emocionales asociados a los cortes de luz.*

| Síntoma                      | Frecuencia | Porcentaje |
|------------------------------|------------|------------|
| Dificultad para concentrarse | 25         | 35.7 %     |
| Ninguno                      | 19         | 27.1 %     |
| Fatiga                       | 18         | 25.7 %     |
| Dolor de cabeza              | 18         | 25.7 %     |
| Irritabilidad                | 17         | 24.3 %     |
| Otro                         | 8          | 11.4 %     |

*Nota:* Los participantes podían marcar más de un síntoma, por lo tanto, el total puede superar el número de encuestados (70).

**Grafico 10.** *Síntomas físicos y emocionales asociados a los cortes de luz.*



En la Tabla 11, se describen los síntomas físicos y emocionales asociados a los cortes de luz, donde la dificultad para concentrarse aparece como la afectación principal, reportada por 25 estudiantes (35,7 %). También, se observa una incidencia significativa de malestares físicos y

anímicos, destacándose la fatiga y el dolor de cabeza, ambos con 18 menciones (25,7 %) cada uno, seguidos de cerca por la irritabilidad, reportada por 17 estudiantes (24,3 %). Estos resultados indican que la crisis energética no solo afectó el entorno académico, sino que generó un impacto directo en la salud y el bienestar psicológico de los estudiantes, derivando en síntomas que dificultan el desempeño óptimo.

Por consiguiente, el análisis cualitativo permitió profundizar en las experiencias subjetivas de los estudiantes frente a los cortes de luz, identificando los recursos de afrontamiento y las necesidades percibidas de apoyo institucional para mitigar el impacto psicológico derivado de esta problemática. A partir de los discursos recogidos, se realizó un proceso de codificación interpretativa mediante un análisis temático que dio lugar a categorías emergentes, las cuales reflejan tanto estrategias individuales de adaptación como demandas colectivas hacia el entorno universitario.

En referencia a la pregunta: **¿Qué medidas o estrategias utilizaste para sobrellevar la falta de electricidad durante tus actividades académicas?**, se identifican tres enfoques principales: la planificación académica anticipada, la búsqueda de alternativas tecnológicas y el uso de actividades de distracción o descanso. La mayoría de los consultados optó por la gestión del tiempo como medida preventiva, destacando acciones como avanzar las tareas y proyectos con horas de anticipación y dejar cargados los dispositivos para no tener inconvenientes. No obstante, cuando la tecnología fallaba, los estudiantes recurrieron a soluciones de conectividad externa como acudir donde sus vecinos o el uso de datos móviles.

## **VERBATIMS**

*“Avanzar las tareas y proyectos con horas de anticipación”.*

*“Irme donde mi amigo que tenía generador”.*

*“Descargar todo tipo de ayuda para poder estudiar”.*

*“Tener datos para enviar tareas”.*

*“Dejar cargados los dispositivos al 100% para no tener inconvenientes”.*

Por otro lado, existe un componente emocional y de adaptación frente a la crisis. Algunos estudiantes adoptaron una postura de aceptación a los cortes, mientras que otros aprovecharon el tiempo de inactividad tecnológica para fortalecer la convivencia con la familia o realizar actividades físicas y recreativas. Estas respuestas demuestran que, ante la imposibilidad de mantener el ritmo académico habitual, el estudiantado buscó mitigar el estrés mediante el descanso, manifestando que optaban por dormir hasta que se restableciera la electricidad. En conjunto, estas medidas reflejan una capacidad de resiliencia, aunque dependiente en gran medida de recursos propios y externos fuera del control de la institución.

## **VERBATIMS**

*“Salir a pasear con la familia”.*

*“Instrumentos musicales”.*

*“Dormir hasta que se restableciera la electricidad”.*

*“Realizar ejercicios”.*

*“Aceptación y tratar de acostumbrarme a los cortes”.*

*“Descargando películas para ver en la noche y hacer deberes con velas”.*

Respecto a la pregunta: **¿Qué tipo de apoyo o estrategias crees que podrían implementarse para reducir el impacto psicológico de los cortes de luz en los estudiantes?**, las respuestas convergen en una demanda clara; mayor flexibilidad académica y un enfoque más práctico en la formación. Los estudiantes subrayan que la presión por el cumplimiento de plazos

agravó su malestar, sugiriendo que se debería empatizar en situaciones similares retrasando el plazo de entrega de las tareas. Existe un sentimiento generalizado de que la rigidez administrativa afectó su salud mental, por lo que solicitan mayor flexibilidad en torno a las fechas de entrega y toma de lecciones dentro del horario de los cortes para evitar que problemas técnicos perjudiquen sus calificaciones.

### **VERBATIMS**

*"Más flexibilidad en torno a las fechas de entrega y toma de lecciones".*

*"Empatizar con los estudiantes en situaciones similares retrasando el plazo de entrega".*

*"Tener mejor comprensión con lo estudiante al momento de los cortes de luz Porque algunas veces no podíamos subir el deber y eso afectaba nuestras notas".*

*"Más tiempo en tareas y comprensión".*

A su vez, surge una propuesta innovadora relacionada con la dinámica de la carrera relacionada a sustituir las horas de estudio teóricas interrumpidas por experiencias prácticas fuera del campus, facilitando actividades fuera de la universidad como visitas a los astilleros o al Puerto. Además, se hace énfasis en la necesidad de mejorar la infraestructura física para garantizar la continuidad académica, proponiendo implementar dispositivos para la generación de energía para uso de los estudiantes. Estos datos indican que el apoyo psicológico no solo requiere acompañamiento emocional, sino soluciones tangibles que disminuyan la incertidumbre y la carga administrativa en momentos de crisis.

### **VERBATIMS**

*"Facilitar actividades fuera de la Universidad como visitas a los astilleros o al Puerto".*

*"Visitas y actividades más dinámicas nos ayudarían a reducir este impacto".*

*"Implementar dispositivos para la generación de energía para uso de los estudiantes, disponer de generadores".*

Los resultados del instrumento **DASS-21** son los siguientes:

**Tabla 12.**

*Estadística descriptiva para Depresión*

|           | Válido | Ausente | Media | Desviación<br>típica | Mínimo | Máximo |
|-----------|--------|---------|-------|----------------------|--------|--------|
| Depresión | 70     | 0       | 11.80 | 10.93                | 0.000  | 42.00  |

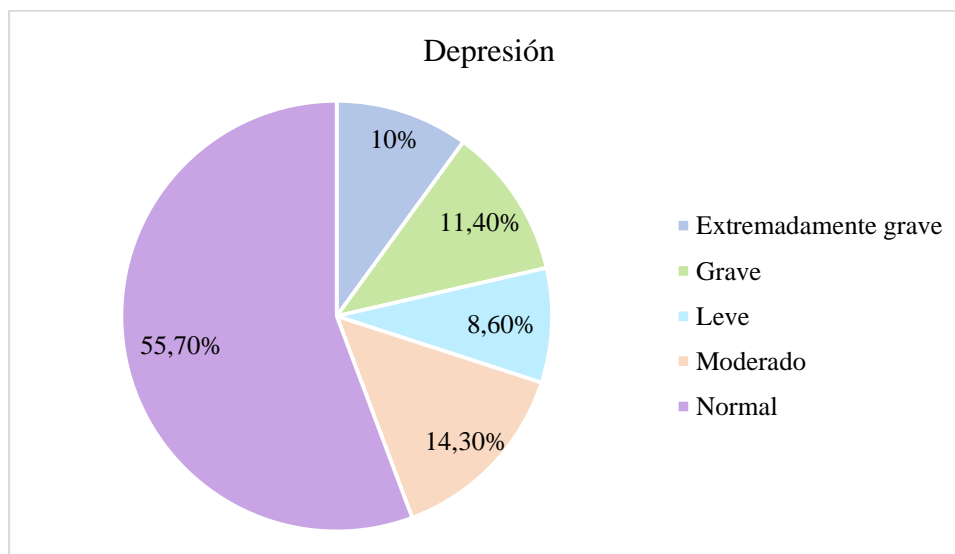
La Tabla 12 detalla la muestra de 70 participantes con una media de  $11.80 \pm 10.93$ , mostrando una variabilidad considerable en los síntomas depresivos reportados, con puntuaciones que cubrieron todo el rango del instrumento, desde un mínimo de 0 hasta un máximo de 42 puntos.

**Tabla 13.**

*Frecuencias para Depresión*

| Depresión               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje<br>Válido | Porcentaje<br>Acumulado |
|-------------------------|------------|------------|----------------------|-------------------------|
| Extremadamente<br>grave | 7          | 10.0       | 10.0                 | 10.0                    |
| Grave                   | 8          | 11.4       | 11.4                 | 21.4                    |
| Leve                    | 6          | 8.6        | 8.6                  | 30.0                    |
| Moderado                | 10         | 14.3       | 14.3                 | 44.3                    |
| Normal                  | 39         | 55.7       | 55.7                 | 100.0                   |
| Ausente                 | 0          | 0.0        |                      |                         |
| Total                   | 70         | 100.0      |                      |                         |

Nota: Elaborado por Madeleyne Zambrano.

**Grafico 11. Frecuencias para Depresión**

En las frecuencias de depresión se muestra un 55.7% el nivel normal, lo cual equivale a 39 individuos que no presentaron síntomas significativos. Seguido por el nivel moderado con un porcentaje de 14.3% (n= 10). Al igual que, un 11.4% de los evaluados se agruparon en la categoría Grave (n= 8), dejando un 10% de los casos clasificados como extremadamente graves (n=7) y un nivel leve con menor prevalencia, alcanzando un total de 8.6% que equivale a 6 participantes (Tabla 13).

**Tabla 14.***Estadística descriptiva para Ansiedad*

|          | Válido | Ausente | Media | Desviación típica | Mínimo | Máximo |
|----------|--------|---------|-------|-------------------|--------|--------|
| Ansiedad | 70     | 0       | 9.029 | 10.15             | 0.000  | 42.00  |

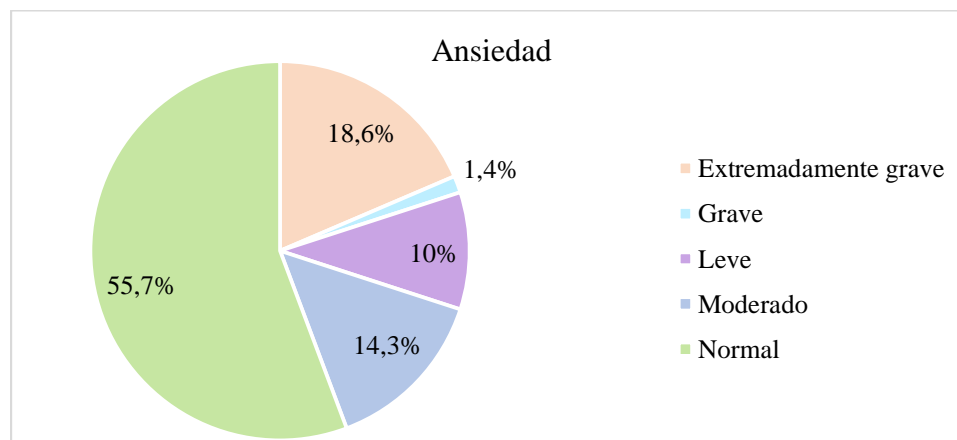
Nota: Elaborado por Madeleyne Zambrano.

La variable ansiedad, registró una media de 9.029, siendo la más baja de las tres dimensiones con una desviación típica de 10.15, y un rango de respuesta que, se extendió desde el puntaje mínimo de 0 hasta 42 puntos (Tabla 14).

**Tabla 15.***Frecuencias para Ansiedad*

| <b>Ansiedad</b>         | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> | <b>Porcentaje<br/>Válido</b> | <b>Porcentaje<br/>Acumulado</b> |
|-------------------------|-------------------|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
| Extremadamente<br>grave | 13                | 18.6              | 18.6                         | 18.6                            |
| Grave                   | 1                 | 1.4               | 1.4                          | 20.0                            |
| Leve                    | 7                 | 10.0              | 10.0                         | 30.0                            |
| Moderado                | 10                | 14.3              | 14.3                         | 44.3                            |
| Normal                  | 39                | 55.7              | 55.7                         | 100.0                           |
| Ausente                 | 0                 | 0.0               |                              |                                 |
| <b>Total</b>            | <b>70</b>         | <b>100.0</b>      |                              |                                 |

Nota: Elaborado por Madeleyne Zambrano.

**Grafico 12. Frecuencias para Ansiedad**

La tabla 15 indica que el 55.7% de los participantes se ubican en el rango normal (39 participantes), mientras que un 18.6% (n=13) destaca en el rango extremadamente grave, siendo un dato relevante en este rango ya que supera las cifras de las otras dimensiones. El nivel

moderado alcanzó el 14.3% igualando la proporción en la escala de depresión (n=10); por su lado, los participantes con ansiedad leve representan el 10% (n=7) y con apenas 1.4% de los casos totales se obtuvo el rango grave como la frecuencia más baja. La distribución acumulada de 44.3% confirma que los sujetos tuvieron síntomas por encima de lo normal.

**Tabla 16.**

*Estadística descriptiva para Estrés*

|        | Válido | Ausente | Media | Desviación típica | Mínimo | Máximo |
|--------|--------|---------|-------|-------------------|--------|--------|
| Estrés | 70     | 0       | 13.74 | 10.13             | 0.000  | 42.00  |

Nota: Elaborado por Madeleyne Zambrano.

La tabla 16 muestra los resultados descriptivos para la dimensión estrés con una media de  $13.74 \pm 10.13$ , siendo la media más alta de todas las dimensiones estudiadas, cuyo rango de respuestas también fueron desde el mínimo de 0 hasta 42. Esta dimensión muestra mayor presencia general de tensión respecto a las otras áreas.

**Tabla 17.**

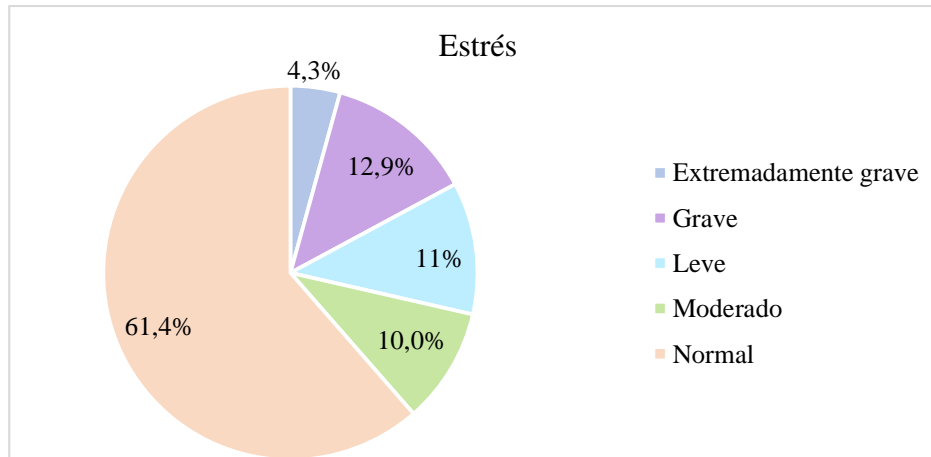
*Frecuencias para Estrés*

| Rango Estrés         | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Válido | Porcentaje Acumulado |
|----------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Extremadamente grave | 3          | 4.3        | 4.3               | 4.3                  |
| Grave                | 9          | 12.9       | 12.9              | 17.1                 |
| Leve                 | 8          | 11.4       | 11.4              | 28.6                 |
| Moderado             | 7          | 10.0       | 10.0              | 38.6                 |
| Normal               | 43         | 61.4       | 61.4              | 100.0                |
| Ausente              | 0          | 0.0        |                   |                      |

| Rango Estrés | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Válido | Porcentaje Acumulado |
|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Total        | 70         | 100.0      |                   |                      |

Nota: Elaborado por Madeleyne Zambrano.

**Gráfico 13.** Frecuencias para Estrés



El rango normal fue el más frecuente con un 61.4% de la muestra (n=43), seguido por el 12.9% de los sujetos evaluados que identificaron síntomas de estrés pertenecientes al nivel grave con un (n=9). La categoría moderada se presentó en el 10% mostrando una distribución equilibrada. Y solo un 4.3% se clasificó en el rango extremadamente grave, siendo el menor dato reportado y cuyo porcentaje acumulado muestra que solo el 38.6% se encontró fuera del rango normal (Tabla 17).

Los resultados del instrumento **GHQ-12** son los siguientes:

**Tabla 18.**

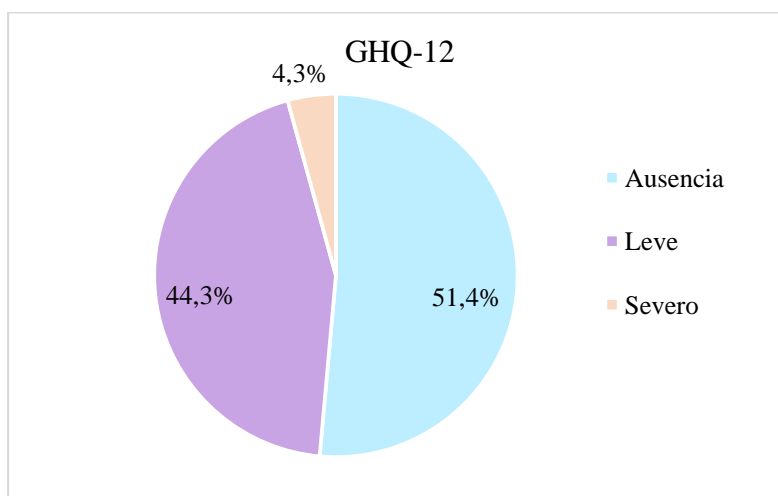
*Frecuencias para el instrumento GHQ-12.*

| GHQ-12   | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Válido | Porcentaje Acumulado |
|----------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Ausencia | 36         | 51.4       | 51.4              | 95.7                 |
| Leve     | 31         | 44.3       | 44.3              | 44.3                 |

|         |    |       |     |       |
|---------|----|-------|-----|-------|
| Severo  | 3  | 4.3   | 4.3 | 100.0 |
| Ausente | 0  | 0.0   |     |       |
| Total   | 70 | 100.0 |     |       |

Nota: Elaborado por Madeleyne Zambrano.

**Gráfico 14.** Frecuencias para el instrumento GHQ-12.



La tabla 18 revela que la mayor parte de la población estudiada, correspondiente al 51.4% (n=36) se sitúa en la categoría Ausencia de malestar psicológico, lo cual indica un estado predominante de bienestar en poco más de la mitad de los participantes. No obstante, el segundo grupo que alcanza el 44.3% (n=31) y manifiesta una afectación leve manifestaron haber experimentado síntomas incipientes de estrés que no llegó a una fase crítica, como la registrada por el 4.3% de la muestra, que representa a 3 evaluados, quienes sí experimentaron una sintomatología más marcada. Al observar el porcentaje acumulado, se destaca que el 95.7% de los participantes se mantuvieron con bajos o nulos niveles de malestar.

## Discusión

Los resultados de esta investigación corroboran que los cortes de luz no fueron acontecimientos aislados, sino una problemática sistémica que afectó al 75.7% de los estudiantes con una frecuencia de moderada a alta, guardando una relación directa con el hecho de que el 91.4% de la muestra percibiera un impacto negativo en su rendimiento académico. Estos hallazgos corresponden con los estudios de Vaca Gómez et al. (2025), donde manifiestan que la inestabilidad en las condiciones ambientales y estructurales representa un factor de riesgo para el desempeño académico y la salud mental en estudiantes universitarios, específicamente en contextos de alta exigencia académica. La suspensión de la energía eléctrica reduce la asistencia, tareas y genera estrés emocional, de modo que, un entorno escolar adverso, con conflictos o falta de apoyo, origina ansiedad y dificultades de aprendizaje.

Los participantes reportaron una afectación significativa en la concentración, lo cual puede entenderse a partir de los modelos cognitivos del estrés, que plantean que la atención sostenida se encuentra comprometida cuando el individuo se expone a situaciones de inseguridad y falta de control, tal y como lo menciona Marsh et al. (2015), explicando que la imposibilidad de prever la duración de los apagones, sumada a la presión por cumplir con las obligaciones académicas, puede originar una sobrecarga cognitiva, perjudicando los procesos de atención, memoria y planificación, lo que fundamenta por qué el 87.1% de los estudiantes tuvo que obligarse a retrasar o incumplir tareas académicas.

Por otro lado, un hallazgo crítico de esta investigación es que el estrés presentó la media más alta entre todas las dimensiones evaluadas a través del DASS-21, lo que sugiere que los cortes de luz funcionan como un estresor ambiental crónico. Según Barrientos (2024), cuando un individuo enfrenta situaciones adversas incontrolables, tienden a desarrollar niveles elevados de

estrés y ansiedad, debido a que, los estudiantes no solo experimentan la falta de luz, sino también la percepción de pérdida de control frente a sus responsabilidades académicas, por lo que, el pensamiento y la interpretación que se hacen de los cortes eléctricos determinan la magnitud de la respuesta emocional y fisiológica.

Por otro lado, las alteraciones del sueño reportadas por el 55.7% de los estudiantes son consistentes con investigaciones de Paiva et al. (2025), quien asocia la falta de energía eléctrica con un deterioro en la higiene del sueño, porque el sueño interrumpido no solo exacerba la irritabilidad, sino que también potencia los síntomas depresivos, los cuales afectaron de manera moderada a extremadamente grave. La investigación de Martínez-Hernández et al. (2019) expone que la falta de sueño aumenta el riesgo de desarrollar ansiedad, depresión, estrés y alteraciones emocionales que deterioran el bienestar psicológico.

A pesar del alto nivel de malestar, el instrumento GHQ-12 demostró que la mayoría de los estudiantes no presenta un malestar psicológico severo, lo que indica el uso de técnicas de afrontamiento. El análisis cualitativo muestra que los estudiantes emplean estrategias de planificación anticipada y búsqueda de alternativas tecnológicas, no obstante, las estrategias dependen de recursos individuales, lo que resalta la desigualdad en el manejo del estrés. De acuerdo con Rubio & Membrado (2024), la necesidad de ajustar la pedagogía a contextos de emergencia, como la crisis energética en Ecuador de 2024, emerge para reducir el impacto en la salud mental de los estudiantes, previniendo estrés, ansiedad y desmotivación por interrupciones impredecibles, pues estrategias flexibles garantizan continuidad educativa sin agravar vulnerabilidades emocionales, fomentando autonomía y resiliencia.

## Conclusiones

De acuerdo con el objetivo general: Caracterizar las afectaciones psicológicas de los estudiantes y los efectos provocados por los cortes de luz en la carrera de Ingeniería Marítima en el período 2024 (2), se revela un panorama de alta vulnerabilidad emocional y académica en los resultados. De manera integral, los cortes de luz constituyen un elemento estresor significativo que afecta la concentración, el rendimiento académico, el sueño y el bienestar psicológico integral. La combinación de métodos cuantitativos y cualitativos permitió determinar no solo la magnitud del fenómeno, sino también comprender las estrategias de afrontamiento y los factores protectores que los estudiantes implementan frente a esta problemática.

En relación al objetivo específico uno: Analizar las afectaciones psicológicas en estudiantes universitarios, debido a los cortes de luz, carrera ingeniería marítima, ULEAM Manta 2024 (2). Se evidenció en los resultados cualitativos que los apagones frecuentes y prolongados generan una disminución notable en la capacidad de concentración durante clases y estudios, retraso o incumplimiento de tareas académicas y una percepción general de afectación en el rendimiento global. Por consiguiente, las estrategias que los estudiantes emplean actúan como factores protectores, pero no siempre son suficientes para mitigar completamente el impacto psicológico, particularmente cuando no existe respaldo institucional ni infraestructura adecuada para garantizar condiciones óptimas de estudio.

En relación al objetivo específico dos: Identificar las afectaciones psicológicas en estudiantes universitarios de la carrera ingeniería marítima ULEAM Manta 2024 (2), debido a los cortes de luz. Se determinó a través de los instrumentos que los cortes de luz no solo originan dificultades prácticas, sino que impactan directamente en el bienestar psicológico de los estudiantes, convirtiéndose en un factor contextual que provoca estrés y ansiedad. La

investigación demuestra que, para preservar el bienestar psicológico en contextos de crisis energética, resulta imperativo transitar de estrategias de afrontamiento individuales y precarias hacia protocolos institucionales de apoyo técnico y flexibilidad pedagógica.

### **Recomendaciones**

- Generar espacios de acompañamiento psicológico, donde se brinden herramientas para enfrentar el estrés ambiental, validando las emociones de los estudiantes y ofreciendo estrategias de autocuidado frente a la frustración que originan las crisis energéticas.
- Promover programas de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) accesibles a través de canales telemáticos asincrónicos, diseñados especialmente para el abordaje de crisis de ansiedad y la contención de la frustración por interrupción de flujo académico.
- Desarrollar unidades de intervención psicoeducativa enfocadas en la higiene del sueño y la resiliencia adaptativa, con el propósito de contrarrestar el deterioro mental y la sintomatología somática detectada en el alumnado.
- Implementar un plan de formación contingente para el personal docente, capacitándolos en la detección precoz de indicadores de desadaptación y agotamiento psicológico, asegurando una respuesta institucional empática y técnicamente fundamentada.
- Institucionalizar un protocolo de riesgos psicosociales que integre el monitoreo de la salud mental en los procesos de toma de decisiones estratégicas de la carrera, donde se ejecute planes de intervención psicoeducativa proactiva, garantizando la equidad educativa y minimizando los fenómenos de anomia y deserción.

## **Plan de Acción**

### **Objetivo General**

Diseñar e implementar estrategias de intervención que permitan mitigar las afectaciones en el bienestar psicológico y el rendimiento académico derivadas de los cortes de luz de 2024, promoviendo herramientas de afrontamiento y flexibilidad institucional.

### **Objetivos Específicos**

- Mitigar las secuelas de estrés e insomnio identificadas en la población estudiantil mediante el fortalecimiento de los recursos personales de afrontamiento.
- Reducir la sobrecarga cognitiva generada por la incertidumbre de los estresores ambientales para optimizar los procesos de atención y memoria.
- Establecer protocolos de flexibilidad pedagógica que garanticen la continuidad educativa y preserven la salud mental ante futuras crisis de infraestructura.

### **Fundamentación**

La crisis energética se constituyó como un estresor ambiental sistémico que alteró la cotidianidad y la estabilidad de los estudiantes universitarios. Desde la perspectiva de Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Aizawa & Omori, 2021) el estrés se manifiesta cuando el individuo evalúa las demandas externas como una amenaza que supera sus recursos personales de afrontamiento; en este escenario, la falta de control sobre los apagones generó una tensión emocional persistente que se tradujo en una notable afectación del bienestar psicológico y en alteraciones del sueño, siendo el insomnio una expresión directa de esta evaluación cognitiva negativa.

Esta incertidumbre, sumada a la presión por cumplir obligaciones académicas bajo condiciones limitadas provocó lo que provocó lo que Marsh et al. (2015) definen como una

sobrecarga cognitiva, misma que perjudica severamente los procesos de atención, memoria y planificación, facultades que son críticas para el desempeño óptimo en una carrera técnica como Ingeniería Marítima. Por ello, siguiendo la propuesta de Rubio y Membrado (2024), resulta imperativo que la institución transite hacia una pedagogía flexible adaptada a contextos de emergencia para garantizar que la rigidez administrativa no se convierta en un factor de riesgo adicional que agrave la vulnerabilidad emocional de los estudiantes frente a futuras crisis de infraestructura.

**Tabla 19.**

*Plan de acción.*

| Plan de acción                  |   |   |
|---------------------------------|---|---|
| <b>Estrategia:</b>              | Talleres de Gestión de Recursos de Afrontamiento.                   |   |
| <b>Duración:</b>                | 2 horas   |   |
| <b>Actores:</b>                 | Psicólogos y Estudiantes  |   |
| <b>Actividad</b>                | <b>Objetivo</b>   | <b>Descripción</b>  |
| Dinámica "El Mapa de Recursos". | Fortalecer la capacidad de evaluación cognitiva de los estudiantes. | Los estudiantes listan un estresor (ej. "Corte de luz antes de un examen") y deben identificar 3 recursos propios (resiliencia, planificación) y 3 externos, con el fin de ayudar a reducir la percepción de "pérdida de control" y desarrollar estrategias de afrontamiento que minimicen la percepción de amenaza y la tensión emocional. |
| <b>Estrategia</b>               | Programa de Higiene del Sueño y Regulación Somática.                |   |
| <b>Duración:</b>                | 3 horas   |   |
| <b>Actores:</b>                 | Psicólogos y Estudiantes  |   |
| <b>Actividad</b>                | <b>Objetivo</b>   | <b>Descripción</b>  |

| <b>Plan de acción</b>                                |  |  |
|--|--|--|
| Técnica de Relajación Progresiva Post-Apagón         | Reducir el insomnio y la fatiga reportados, entendidos como manifestaciones de tensión emocional   | Práctica de técnicas de relajación como la respiración diafragmática y establecimiento de rutinas de descanso (estímulos lumínicos o ventilación) para contrarrestar el deterioro detectado en el bienestar general.   |
| Estrategia   | Mesa de Diálogo: Protocolo de Pedagogía de Emergencia  |  |
| <b>Duración:</b>                                     | Se activa ante emergencias energéticas   |  |
| <b>Actores:</b>                                      | Autoridades académicas, Docentes y Representantes Estudiantiles                                    |  |
| <b>Actividad</b>                                     | <b>Objetivo</b>  | <b>Descripción</b>   |
| Consolidación del "Pacto de Flexibilidad Académica". | Estandarizar la respuesta institucional para reducir la sobrecarga cognitiva y el estrés académico | Se activa un plazo extra de 48 horas automáticas para la entrega de tareas tras un corte eléctrico reportado, eliminando la necesidad de justificaciones individuales. El protocolo incluye la transición a modalidades asincrónicas para el contenido teórico y la reprogramación de evaluaciones sincrónicas fuera de los horarios de racionamiento. Además, faculta al docente para sustituir horas de clase interrumpidas por actividades prácticas o visitas técnicas |

### Referencias Bibliográficas

- Aizawa, N., & Omori, M. (2021). El efecto mediador de la evaluación cognitiva sobre la relación entre los hábitos de sueño y la respuesta al estrés entre estudiantes universitarias japonesas. *MNC Psychology*. doi:10.1186/s40359-021-00602-w
- Alba Flores, D., & Ticona Choque, S. (2020). Espacios verdes, alternativa para prevenir la depresión durante la cuarentena. *Revista de Investigación Psicológica*, 92-99.  
[http://scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s2223-30322020000300013](http://scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2223-30322020000300013)
- Barrientos Hernández, A. (2024). Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 12(24), 27-32.  
 doi:<https://doi.org/10.29057/icsa.v12i24.12744>
- Bethancourt Herrera, F., Benthancourt Pierroz, L., & Santos-Figueroa, E. (2024). Evaluación de la efectividad del curso de terapia cognitivo-conductual y el aprendizaje de mindfulness en las creencias irracionales de estudiantes universitarios. *REDEPSIC*, 3(1), 56-67.  
 doi:<https://doi.org/10.48204/red.v3n2.5399>
- Chávez-Márquez, I., & De los Ríos Chávez, H. (2023). Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios y factores asociados; estudio cuantitativo. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y valores*(3), 1-14.  
 doi:<https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i3.3584>
- Chávez-Espinoza, J. H., Castillo-Romero, P. C., Ruiz Reyes, R. E., Reyes-Mejía, M. G., & Hernández-López, M. Á. (2023). Adaptación y validación peruana del Cuestionario de Salud General (GHQ-12) en trabajadores de salud. *Iatreia*, 36(3), 353-364.

- Chowdhury, A., Ghosh, S., Hasan, M., Khandakar, K., & Azad, F. (2021). Prevalencia del insomnio entre estudiantes universitarios en la región del sur de Asia: una revisión sistemática de estudios. *J Prev Med Hyg*, *61*(4), 525-529.  
[https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7888398/?utm\\_source=](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7888398/?utm_source=)
- Dávalos, P. (8 de Enero de 2024). Ecuador. Hacia la privatización del sector energético ecuatoriano. *Resumen Latinoamericano*.  
<https://www.resumenlatinoamericano.org/2024/01/08/ecuador-hacia-la-privatizacion-del-sector-energetico-ecuatoriano/>
- El Universo. (19 de octubre de 2024). *Apagones en Ecuador: un golpe a la educación*.  
<https://www.eluniverso.com/opinion/cartas-al-director/apagones-en-ecuador-un-golpe-a-la-educacion-nota/>
- Elvins, M., Miller, A., & Turner, M. (2025). Análisis de los efectos de la terapia racional emotiva conductual (TREC) con el Credo de Resiliencia Racional del Atleta (CRRRA) integrado en las creencias irracionales, la regulación de la motivación y la salud mental en estudiantes-atletas. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther*, *43*(55).  
doi:<https://doi.org/10.1007/s10942-025-00619-9>
- Fernández-Mendoza, J., & Vgontzas, A. (2013). El insomnio y su impacto en la salud física y mental. *Curr Psychiatry*, *15*(12).  
[https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3972485/?utm\\_source=](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3972485/?utm_source=)
- Fraser, M., Efthymiou, A., & Sahdra, B. (2025). Autocompasión, compasión hacia los demás e indicadores subjetivos de la calidad del sueño en una población clínica: un estudio de muestreo de experiencias. *Springer Nature*, *16*, 2916-2929.  
doi:<https://doi.org/10.1007/s12671-025-02647-z>

- Gutiérrez Rodas, J., Montoya Vélez, L., Toro Isaza, B., Briñón Zapata, M., Rosas Restrepo, E., & Salazar Quintero, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1).  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-87052010000100002](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052010000100002)
- Haro, F. (2024). Cultivando una cultura de paz en Ecuador. *Simbiosis Educativa*, 3(1).  
<https://revistaensenaecuador.org/index.php/simbiosiseducativa/article/view/45/24>
- Hernández-Arteaga, L., & Sánchez Limón, M. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 15(29). doi:<https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2022). *Metodología de la investigación (7.ª ed.)*. McGraw-Hill.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). Una revisión sistemática de estudios sobre la prevalencia de la depresión en estudiantes universitarios. *Revista de investigación psiquiátrica*, 47(3), 391-400.  
doi:<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Karakaya, A., Yildiz, G., & Simseck, N. (2025). Desarrollo de la escala sobre los efectos del trastorno del sueño sobre el estrés: estudio de validez y fiabilidad. *BMC Psychiatry*, 25(658). <https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-025-07099-2>
- Lund, H., Reider, B., Whiting, A., & Prichard, R. (2010). Patrones de sueño y predictores de alteraciones del sueño en una gran población de estudiantes universitarios. *Revista de Salud Adolescente*, 46(2), 124-132. doi:[10.1016/j.jadohealth.2009.06.016](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016)

- Macias Mera, C., & Egas Reyes, M. (2024). El estado depresivo en los estudiantes universitarios. *Revista PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 74-94.  
doi:<https://doi.org/10.33936/psidial.v1iEspecial.6387>
- Marsh, J. E., Ljung, R., Nössl, A., Threadgold, E., & Campbell, T. A. (2015). Failing to get the gist of what's being said: background noise impairs higher-order cognitive processing. *Frontiers in psychology*, 6, 548. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00548>
- Martínez-Hernández, O., Montalván-Martínez, O., & Betancourt-Izquierdo, Y. (2019). Trastorno de insomnio. Consideraciones actuales. *Revista Médica Electrónica*, 41(2).  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18242019000200483](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242019000200483)
- Molina Ramón, J. A., & Moncada Landeta, K. T. (2024). Crisis Energética, Necropolítica y Simulacro: La Coyuntura Ecuatoriana bajo la Gestión de Daniel Noboa. *Revista Veritas De Difusão Científica*, 5(3), 1651–1673. <https://doi.org/10.61616/rvdc.v5i3.304>
- Montecinos-Guiñez, D., & Leiva Bahamondes, L. (2023). Salud mental universitaria: desde la percepción de estudiante de enfermería de una universidad chilena. *Cultura de los Cuidados*, 27(65). <https://rua.ua.es/server/api/core/bitstreams/609a7c98-b7df-4747-b144-0582e9dd54bc/content>
- Moreta-Herrera, R., Montes de Oca, C., Navarro Cuéllar, L., & Villegas Villacrés, N. (2021). Validez factorial con estimación robusta de la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas (Eapesa) en universitarios ecuatorianos. *Ciencias Psicológicas*, 15(1). doi:<https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2153>

- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013 – 2020*. OMS. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/357847/9789240050181-spa.pdf?sequence=1>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *World Health Organization*.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/insomnia>
- Organización Mundial de la Salud. (21 de Febrero de 2023). *Estrés*. World Health Organization:  
[https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?utm\\_source](https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?utm_source)
- Organización Mundial de la Salud. (8 de septiembre de 2025). *Trastornos de ansiedad*. Obtenido de World Health Organization: [https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders?utm\\_source](https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders?utm_source)
- Ortega Mercado, F., Castillo Salgado, G., Vergara Álvarez, M., Meza Cueto, L., Montes Millán, J., & Navarro-Obeid, J. (2023). Distorsiones cognitivas en Estudiantes Universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1079-1090.  
doi:[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6247](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6247)
- Páez Cala, M., & Peña Agudelo, F. (2018). Depresión en universitarios. Diversas conceptualizaciones y necesidad de intervenir desde una perspectiva compleja. *Archivos de Medicina*, 18(2), 339-351. doi:<https://doi.org/10.30554/archmed.18.2.2747.2018>
- Paiva, U., Cortese, S., Martina, F., Moncada-Parra, A., Lecumberri, A., Eudave, L., & Megallón, S. (2025). Prevalencia de síntomas de trastornos mentales entre estudiantes universitarios: una revisión general. *Reseñas de neurociencia y bioconducta*, 175.  
doi:<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2025.106244>

- Peña Loaiza, G. X., Rebolledo Yange, N. E., & Fernández Pereira, M. D. (2025). Depresión y ansiedad en estudiantes universitarios del Ecuador: estudio bibliométrico. *Religación*, *10*(45), e2501418. <https://doi.org/10.46652/rgn.v10i45.1418>
- Peñarrieta-Bedoya, L., Pineda-Ancco, J., Quintanilla-Chacón, M., & Rodríguez-Rocha, L. (2025). Estrés académico como factor de riesgo en la salud mental de estudiantes de Derecho en zonas altoandinas. *European Public & Social Innovation Review*, *10*, 1-17. doi:<https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1445>
- Persons, J., Marker, C., & Bailey, E. (2023). Los cambios en los síntomas de distorsión afectiva y cognitiva de la depresión están relacionados recíprocamente durante la terapia cognitivo-conductual. *ELSEVIER*, *166*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104338>
- Phiri, C., Mpundu, G., Chama, E., Ngandu, M., Mwanza, E. L., Aluckal, E., Peediackel, A. G., Sebastian, A., Gera, M., Mohan, N., Hanney, I., Karra-Aly, A., Rathod, U., Thottumkal, N. S., & Abraham, A. (2021). An assessment of the impact of electricity power outages on university students' life, Lusaka, Zambia. *Canadian Journal of Health Research*, *1*, 1–13. [https://www.researchgate.net/publication/350524976\\_An\\_assessment\\_of\\_the\\_impact\\_of\\_Electricity\\_Power\\_Outages\\_on\\_University\\_Students'\\_life\\_Lusaka\\_Zambia\\_A\\_University\\_perspective\\_study](https://www.researchgate.net/publication/350524976_An_assessment_of_the_impact_of_Electricity_Power_Outages_on_University_Students'_life_Lusaka_Zambia_A_University_perspective_study)
- Ramón Arbués, Enrique, Martínez Abadía, Blanca, Granada López, José Manuel, Echániz Serrano, Emmanuel, Pellicer García, Begoña, Juárez Vela, Raúl, Guerrero Portillo, Sandra, & Sáez Guinoa, Minerva. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, *36*(6), 1339-1345. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>.

- Regalado Chamorro, M., Baltazar Ayquipa, H., Pineda Florián, F., & Medina Gamero, A. (2023). La salud mental en los jóvenes universitarios: un desafío para las instituciones. *Atención Primaria Práctica*, 5(4). doi:<https://doi.org/10.1016/j.appr.2023.100182>
- Romero, M. Á. M., Tiza, D. R. H., Murillo, J. P. M., Cervantez, D. O. O., & Ordóñez, G. I. (2023). *Método mixto de investigación: Cuantitativo y cualitativo*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C. DOI: <https://doi.org/10.35622/inudi.b.105>
- Rozas Caldrón, V., & Enciso Sotomayor, E. (2024). Bienestar psicológico: una revisión teórica. *VIVE. Revista de investigación en Salud*, 8(22), 250-265. doi:<https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.374>
- Ruizq, F., & driozola-González, P. (2016). El papel de la inflexibilidad psicológica en el modelo cognitivo de la depresión de Beck. *Anales de Psicología*, 32(2), 441-447. doi:<https://doi.org/10.6018/analesps.32.2.214551>
- Rubio, V. P., & Membrado, S. S. (2024). Salud mental y pedagogía. *Crónica. Revista De Pedagogía Y Psicopedagogía.*, (9), 5-19.
- Salinas-Muñoz, J., Livia Segovia, J. H., Campos-Uscanga, Y., Argüelles-Nava, V. G., Contreras-Alarcón, G., & Mota-Morales, M. D. L. (2024). Características psicométricas de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) en estudiantes universitarios. *Investigación en educación médica*, 13(50), 68-78.
- Santee, A. C., Rnic, K., Chang, K. K., Chen, R. X., Hoffmeister, J. A., Liu, H., & Starr, L. R. (2023). Factores de riesgo y protección para la generación de estrés: una revisión metaanalítica. *Clinical Psychology Review*, 103. doi:<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102299>

- Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., & Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Ciencias sociales y humanidades*, 28(79), 75-83.  
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Simbaña Iza, J., & Maldonado Quiñonez, D. (2024). Evaluación de la resiliencia del sistema de transmisión de Ecuador ante incendios forestales. *Repositorio*, 17(2), 1-85.  
<https://repositorio.utc.edu.ec/server/api/core/bitstreams/8eed5b20-7f8a-441f-8d4e-3e46dd90f111/content>
- Supe Landa, R., & Gavilanes Mnazano, F. (2023). Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de ciencias sociales y humanidades*, 4(2), 2522-2530. doi:<https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.774>
- Thembane, N. (2024). Gestionando los cortes de energía: Impacto y estrategias de afrontamiento de estudiantes de una universidad sudafricana durante cortes de suministro eléctrico. *Revista de Asuntos Estudiantiles en África*, 12 (2). <https://doi.org/10.24085/jsaa.v12i2.4643>
- Triviño-Burbano, M. V., Gorozabel-Quinde, V. N., & Lozada-Ortiz, J. V. (2025). Perspectivas clínicas y epidemiológicas sobre el impacto de los apagones en la salud mental. *Revista Científica Zambos*, 4(1), 17-29. doi:<https://doi.org/10.69484/rcz/v4/n1/73>
- Ubilluz, N. (2024). *Apagones ponen en riesgo la educación de estudiantes*. Obtenido de La prensa somos Ecuador: [https://www.laprensa.com.ec/apagones-ponen-en-riesgo-la-educacion-de-estudiantes/?utm\\_source=](https://www.laprensa.com.ec/apagones-ponen-en-riesgo-la-educacion-de-estudiantes/?utm_source=)
- Vaca Gómez, D., Echeverría Núñez, A., & Ruiz Ruiz, E. (2025). Impacto Emocional ante la Suspensión del Servicio Eléctrico y el Desarrollo Académico en los Estudiantes

- del Instituto Universitario Cotacachi. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(3), 4552-4566. doi:[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i3.18088](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18088)
- Vences Camacho, K. A., Márquez Gómez, J. O., & Cardoso Jiménez, D. (2023). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 13(26).  
<https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>
- Vergara Darré, M. V. (2023). Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista científica Ciencias De La Salud*, 5, 01–09.  
<https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5113>
- Villalva Dalgo, D. (2025). *Impacto de los cortes de luz en el rendimiento académico de estudiantes universitarios en Ecuador durante la crisis energética de 2024 [Tesis de Maestría]*. Quito: Universidad de las Américas.  
<https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/18003/1/UDLA-EC-TMEC-2025-05.pdf>
- Zelaya Guardado, V., & Leiva Yanes, J. (2023). Creencias irracionales y sintomatología Depresiva en Estudiantes Universitarios de psicología en Honduras. *Psychologia*, 17(1), 85-96. doi:<https://doi.org/10.21500/19002386.6140>





**Anexo B.** Oficio entregado a la Carrera de Ingeniería Marítima



**Uleam**  
UNIVERSIDAD LAICA  
ELOY ALFARO DE MANABÍ

Facultad de Ciencias de la Salud  
*Carrera de Psicología*

Oficio N°: Uleam-DCPs-2025-795-OF  
Manta, 21 de noviembre del 2025

Ingeniero  
Edwin Ponce Minaya, Msc.  
**Director de Carrera de Ingeniería Marítima – Uleam**  
Presente

De mi consideración:

Me dirijo a usted en calidad de Directora de la Carrera de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, para saludarle y desearle éxitos en la labor que desempeña, y a la vez para solicitarle de la manera más cordial se le permita el acceso a las estudiante **ZAMBRANO CHICHANDE MADELEYNE KATHERINE**, con cédula de identidad N° **0850622366** en la carrera que acertadamente dirige, con el objetivo de poder realizar el trabajo de titulación modalidad Proyecto de Investigación previo a la obtención del título en Licenciados/as en Psicología durante el periodo 2025-2.

Este proyecto propuesto está dirigido específicamente a investigar dentro de la institución de manera eficaz y posible cuyo tema es **“Estudio de las afectaciones en bienestar psicológico en estudiantes universitarios, debido a los cortes de luz, Carrera de Ingeniería Marítima, Uleam Manta 2024”** cuya tutora es Psi. Katty Villavicencio Navia, para realizar observación y entrevistas, aplicación de cuestionarios. Teniendo en cuenta que esta institución constituye un escenario propicio para este trabajo, y en el cual se puede realizar un buen abordaje de dicha investigación.

Solicitando que se les permita aplicar los instrumentos para esta investigación manteniendo la confidencialidad absoluta del caso.

Por la atención que de seguro brindará a la presente, me suscribo de usted con alta consideración y estima.

Atentamente,



Psi. C.in. **Inés Vera Molina, Mg.**  
**Directora de Carrera de Psicología**

C.c. Archivo





Av. Circunvalación Vía a San Mateo  
www.uleam.edu.ec

 UleamEcuador

**Anexo C.** Instrumentos utilizados**Guía de selección de participantes** (*Esta parte se usa solo para filtrar antes de iniciar*)

Marca con ✓ la respuesta correspondiente.

1. ¿Actualmente eres estudiante de la Carrera de Ingeniería Marítima en la ULEAM?  
 Sí  No
2. ¿Cursaste al menos un semestre durante el periodo académico 2024 2?  
 Sí  No
3. ¿Estás dispuesto(a) a participar voluntariamente en esta investigación y aceptar el consentimiento informado?  
 Sí  No
4. ¿Consideras que puedes comprender y responder adecuadamente las preguntas que se presentarán en los instrumentos de investigación?  
 Sí  No
5. ¿Te comprometes a responder el cuestionario de forma completa y veraz?  
 Sí  No

**Impacto de los cortes de luz en el bienestar psicológico de estudiantes de Ingeniería  
Marítima – ULEAM (2024)**

Esta entrevista semiestructurada forma parte de una investigación como datos sociodemográficos y sobre cómo los cortes de luz ocurridos durante el año 2024 afectaron el bienestar psicológico y académico de los estudiantes de la carrera de Ingeniería Marítima de la ULEAM.

Tu participación es anónima, voluntaria y confidencial.

Datos generales

1. Edad: \_\_\_\_\_ años
2. Sexo:
  - Masculino
  - Femenino
  - Prefiero no responder
3. Estado civil:
  - Soltero/a
  - Casado/a
  - Unión libre
  - Otro: \_\_\_\_\_
4. ¿En qué semestre te encontrabas durante el periodo académico 2024?
  - 1.º  2.º  3.º  4.º  5.º
  - 6.º  7.º  8.º  9.º  10.º
5. Durante el periodo académico 2024, ¿con qué frecuencia experimentaste cortes de luz durante tus actividades académicas?
  - Nunca
  - Rara vez
  - Algunas veces
  - Frecuentemente
  - Muy frecuentemente

**Impacto académico**

6. En qué medida los cortes de luz afectaron tu concentración durante clases o estudios.

(Escala: 1 = Nada, 5 = Mucho)

1 – 2 – 3 – 4 – 5

7. ¿Los cortes de luz te obligaron a retrasar o incumplir tareas académicas?

Sí

No

8. ¿Consideras que los cortes de luz afectaron tu rendimiento académico general en 2024-2?

Sí

Parcialmente

No

Bienestar psicológico

9. ¿Qué emociones predominaban en ti durante o después de un corte de luz? (Selecciona todas las que apliquen)

Estrés

Ansiedad

Frustración

Tristeza

Preocupación

Miedo

Indiferencia

Otra: \_\_\_\_\_

10. ¿Experimentaste alteraciones del sueño (insomnio, sueño interrumpido, dificultad para dormir) durante los periodos de cortes de luz?

Sí     No

**Síntomas físicos y emocionales**

11. Indica si presentaste alguno de los siguientes síntomas asociados a los cortes de luz

(Selecciona todas las que apliquen):

- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Irritabilidad
- Dificultad para concentrarte
- Otro: \_\_\_\_\_
- Ninguno

### **Estrategias y percepción**

12. ¿Qué medidas o estrategias utilizaste para sobrellevar la falta de electricidad durante tus actividades académicas?

*(Pregunta abierta)*

13. ¿Consideras que la universidad ofreció apoyo suficiente para afrontar los efectos de los cortes de luz?

- Sí    No    Parcialmente

14. ¿Qué tipo de apoyo o estrategias crees que podrían implementarse para reducir el impacto psicológico de los cortes de luz en los estudiantes?

*(Pregunta abierta)*

### DASS-21 (Versión adaptada– cortes de luz Ecuador 2024)

A continuación encontrará una serie de afirmaciones que describen diversas experiencias que usted pudo experimentar durante las semanas en las que ocurrieron los cortes de luz en Ecuador en 2024.

Por favor lea cada afirmación y marque el número (0, 1, 2, 3) que indique en qué grado le ocurrió cada una de ellas durante esas semanas.

La escala de calificación fue la siguiente:

**0:** No me ocurrió

**1:** Me ocurrió un poco, o durante parte del tiempo

**2:** Me ocurrió bastante, o durante una buena parte del tiempo

**3:** Me ocurrió mucho, o la mayor parte del tiempo

#### Ítems

1. Me costó mucho descargar la tensión ..... 0 1 2 3
2. Me di cuenta de que tenía la boca seca ..... 0 1 2 3
3. No pude sentir ningún sentimiento positivo ..... 0 1 2 3
4. Se me hizo difícil respirar ..... 0 1 2 3
5. Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas ..... 0 1 2 3
6. Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones ..... 0 1 2 3
7. Sentí que mis manos temblaban ..... 0 1 2 3
8. Sentí que estaba gastando una gran cantidad de energía ..... 0 1 2 3
9. Estuve preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o podía hacer el ridículo ..... 0 1 2 3
10. Sentí que no había nada que me ilusionara ..... 0 1 2 3
11. Me sentí inquieto ..... 0 1 2 3
12. Se me hizo difícil relajarme ..... 0 1 2 3
13. Me sentí triste y deprimido ..... 0 1 2 3
14. No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo .... 0 1 2 3
15. Sentí que estaba al borde del pánico ..... 0 1 2 3
16. No pude entusiasmarme por nada ..... 0 1 2 3
17. Sentí que valía muy poco como persona ..... 0 1 2 3
18. Tendí a enfadarme con facilidad ..... 0 1 2 3
19. Sentí los latidos de mi corazón aún sin haber hecho algún esfuerzo físico ..... 0 1 2 3
20. Tuve miedo sin razón..... 0 1 2 3
21. Sentí que la vida no tenía ningún sentido ..... 0 1 2 3

**GHQ-12 (Versión adaptada– cortes de luz Ecuador 2024)**

A continuación encontrará una serie de preguntas acerca de cómo estuvo su salud durante las semanas en la que ocurrieron los cortes de luz en Ecuador en 2024.

Responda seleccionando la opción que mejor se ajuste a su experiencia durante esas semanas.

**Ítems**

1. ¿Pudo concentrarse bien en lo que hizo?  
 0. Mejor que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.
2. ¿Sus preocupaciones le hicieron perder mucho el sueño?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
3. ¿Sintió que desempeñaba un papel útil en la vida?  
 0. Más que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Less que lo habitual.  
 3. Mucho menos que lo habitual.
4. ¿Se sintió capaz de tomar decisiones?  
 0. Más capaz que lo habitual.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Menos capaz que lo habitual.  
 3. Mucho menos capaz que lo habitual.
5. ¿Se sintió constantemente agobiado/a y en tensión?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.
6. ¿Sintió que no podía superar sus dificultades?  
 0. No, en absoluto.  
 1. Igual que lo habitual.  
 2. Más que lo habitual.  
 3. Mucho más que lo habitual.

7. ¿Fue capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?
- 0. Más que lo habitual.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Menos que lo habitual.
  - 3. Mucho menos que lo habitual.
8. ¿Fue capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?
- 0. Más capaz que lo habitual.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Menos capaz que lo habitual.
  - 3. Mucho menos capaz que lo habitual.
9. ¿Se sintió poco feliz o deprimido/a?
- 0. No, en absoluto.
  - 1. No más que lo habitual.
  - 2. Más que lo habitual.
  - 3. Mucho más que lo habitual.
10. ¿Perdió confianza en sí mismo/a?
- 0. No, en absoluto.
  - 1. No más que lo habitual.
  - 2. Más que lo habitual.
  - 3. Mucho más que lo habitual.
11. ¿Pensó que era una persona que no vale para nada?
- 0. No, en absoluto.
  - 1. No más que lo habitual.
  - 2. Más que lo habitual.
  - 3. Mucho más que lo habitual.
12. ¿Se sintió razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?
- 0. Más feliz que lo habitual.
  - 1. Igual que lo habitual.
  - 2. Menos feliz que lo habitual.
  - 3. Mucho menos feliz que lo habitual.

Anexo D. Datos procesados en el sistema JASP

**Estadísticos Descriptivos**

Variables:

- Me cost. mucho descargar la ten...
- Reaccion. exageradamente en ci...
- Me di cuenta de que ten.a la boc...
- No pude sentir ning.n sentiment...
- Se me hizo dif.cil respirar
- Se me hizo dif.cil tomar la iniciat...
- Sent. que mis manos temblaban
- Sent. que estaba gastando una g...
- Estuve preocupado por situacion...
- Me sent. inquieto
- Se me hizo dif.cil relajarme
- Me sent. triste y deprimido
- No toler. nada que no me permit...

Dividir:

Transponer la tabla de descriptivos

- Estadísticos
- Gráficos Básicos
- Gráficos Personalizables
- Tablas

**Tablas de Frecuencias**

*Frecuencias para Me cost. mucho descargar la tensi.n*

| Me cost. mucho descargar la tensi.n | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Válido | Porcentaje Acumulado |
|-------------------------------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| 0                                   | 23         | 32.9       | 32.9              | 32.9                 |
| 1                                   | 28         | 40.0       | 40.0              | 72.9                 |
| 2                                   | 13         | 18.6       | 18.6              | 91.4                 |
| 3                                   | 6          | 8.6        | 8.6               | 100.0                |
| Ausente                             | 0          | 0.0        |                   |                      |
| Total                               | 70         | 100.0      |                   |                      |

*Frecuencias para Reaccion. exageradamente en ciertas situaciones*

| Reaccion. exageradamente en ciertas situaciones | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Válido | Porcentaje Acumulado |
|---|------------|------------|-------------------|----------------------|
| 0   | 25         | 35.7       | 35.7              | 35.7                 |
| 1   | 23         | 32.9       | 32.9              | 68.6                 |
| 2   | 16         | 22.9       | 22.9              | 91.4                 |
| 3   | 6          | 8.6        | 8.6               | 100.0                |
| Ausente   | 0          | 0.0        |                   |                      |
| Total   | 70         | 100.0      |                   |                      |

*Frecuencias para Me di cuenta de que ten a la boca seca*

| Me di cuenta de que ten a la boca seca | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Válido | Porcentaje Acumulado |
|--|------------|------------|-------------------|----------------------|
| 0                                      | 36         | 51.4       | 51.4              | 51.4                 |
| 1                                      | 20         | 28.6       | 28.6              | 80.0                 |
| 2                                      | 12         | 17.1       | 17.1              | 97.1                 |
| 3                                      | 2          | 2.9        | 2.9               | 100.0                |
| Ausente                                | 0          | 0.0        |                   |                      |
| Total                                  | 70         | 100.0      |                   |                      |

**Estadísticos Descriptivos**

Variables:

- ¿Actualmente eres estudiante de...
- ¿Cursaste al menos un semestre...
- ¿Estás dispuesto(a) a participar v...
- ¿Consideras que puedes compr...
- ¿Te comprometes a responder el...
- Edad
- Sexo
- Estado civil
- En qué semestre te encontrabas ...
- Durante el periodo académico 2...
- ¿En qué medida los cortes de luz...
- ¿Los cortes de luz te obligaron a ...
- ¿Consideras que los cortes de lu...
- ¿Qué emociones predominaban ...

Dividir:

Transponer la tabla de descriptivos

- Estadísticos
- Gráficos Básicos
- Gráficos Personalizables
- Tablas

**Estadísticos Descriptivos**

*Estadísticos Descriptivos*

¿Actualmente eres estudiante de la Carrera de Ingeniería Marítima en la ULEAM?

¿Cursaste al menos un semestre durante el periodo académico 2024 (2)?

¿Estás dispuesto(a) a participar voluntariamente en esta investigación y aceptar el consentimiento informado?

¿Consideras que puedes comprender y responder adecuadamente las preguntas que se presentarán en los instrumentos?

¿Te comprometes a responder el cuestionario de forma completa y veraz?

Edad

Sexo

Estado civil

En qué semestre te encontrabas durante el periodo académico 2024-2.

Durante el periodo académico 2024 -2, ¿con qué frecuencia experimentaste cortes de luz durante tus actividades académicas?

¿En qué medida los cortes de luz afectaron tu concentración durante clases o estudios? Siendo 1= Nada y 5= Mucho

¿Los cortes de luz te obligaron a retrasar o incumplir tareas académicas?

¿Consideras que los cortes de luz afectaron tu rendimiento académico general en 2024-2?

¿Qué emociones predominaban en ti durante o después de un corte de luz?

¿Experimentaste alteraciones del sueño (insomnio, sueño interrumpido, dificultad para dormir) durante los periodos de corte de luz?

Indica si presentaste alguno de los siguientes síntomas asociados a los cortes de luz.

¿Qué medidas o estrategias utilizaste para sobrellevar la falta de electricidad durante tus actividades académicas?

¿Consideras que la universidad ofreció apoyo suficiente para afrontar los efectos de los cortes de luz?

¿Qué tipo de apoyo o estrategias crees que podrían implementarse para reducir el impacto psicológico de los cortes de luz?

**Tablas de Frecuencias**

*Frecuencias para ¿Actualmente eres estudiante de la Carrera de Ingeniería Marítima en la ULEAM?*

| ¿Actualmente eres estudiante de la Carrera de Ingeniería Marítima en la ULEAM? | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje Válido | Porcentaje Acumulado |
|--|------------|------------|-------------------|----------------------|
| No   | 1          | 1.4        | 1.4               | 1.4                  |
| Si   | 69         | 98.6       | 98.6              | 100.0                |
| Total  | 70         | 100.0      |                   |                      |