



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

Modalidad Proyecto de Investigación

Tema

**Análisis de los estilos de vida, salud mental y rendimiento académico en estudiantes de la
ULEAM 2025.**

Estudiante

Sornoza Tigua Suleika Jamibeth

Tutor

Dr. Camas Baena Victoriano

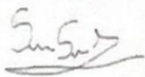
Período

2025 -2

Certificado de autoría

Yo, Suleika Jamibeth Sornoza Tigua, portadora de la cédula de identidad N.º 1316413598, en calidad de autora del presente trabajo de investigación titulado “Análisis de los estilos de vida, salud mental y rendimiento académico en estudiantes de la ULEAM, 2025”, requisito previo para optar por el título de Psicóloga de la Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Psicología, de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, presentado para su defensa y evaluación, declaro que el mismo es original y de mi autoría, y que se han respetado las normas éticas y académicas correspondientes.

Atentamente,



Suleika Jamibeth Sornoza Tigua

CI: 131641359-8

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-010
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

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

Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante: **Suleika Jamibeth Sornoza Tigua**, legalmente matriculada en la carrera de Psicología, período académico **2025.2**, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es: **Análisis de los estilos de vida, salud mental y rendimiento académico en estudiantes de la ULEAM, 2025.**

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, 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, enero 20 de 2026.

Lo certifico,



Dr. Camas Baena Victoriano
Docente Tutor/a
Área: Ciencias de la Salud



TESIS FINAAAL 2.2

3%
Textos sospechosos

2% Similitudes

< 1 % similitudes entre comillas

< 1 % entre las fuentes mencionadas

1% Idiomas no reconocidos

39% Textos potencialmente generados por la IA (ignorado)

Nombre del documento: TESIS FINAAAL 2.2.pdf

ID del documento: 426d245984566da4babaa002488457478107b368

Tamaño del documento original: 1,08 MB

Depositante: VICTORIANO CAMAS BAENA

Fecha de depósito: 26/1/2026

Tipo de carga: interface

fecha de fin de análisis: 26/1/2026

Número de palabras: 29.816

Número de caracteres: 226.015

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	iris.paho.org Determinantes sociales de la salud mental: políticas públicas desd... https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55365/v45e1582021.pdf?sequence=1&isAllow... 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (148 palabras)
2	www.scielo.org.pe Una visión panorámica del estilo de vida y rendimiento acad... http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312023000400117 10 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (96 palabras)
3	repositorio.urp.edu.pe Asociación entre los estilos de vida y el rendimiento esc... https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/9529 10 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (80 palabras)
4	www.paho.org Salud Mental - OPS/OMS Organización Panamericana de la Sal... https://www.paho.org/es/temas/salud-mental 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (75 palabras)
5	www.comunidad.madrid https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/salud-mental 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (74 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repository.ces.edu.co https://repository.ces.edu.co/bitstreams/c44be391-bdcd-413d-9caf-472ae33226a7/download	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (40 palabras)
2	Documento de otro usuario #f76ab1 Viene de de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (38 palabras)
3	dialnet.unirioja.es Relationships between Mental Well-being and Academic Perf... https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9871959.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (39 palabras)
4	hdl.handle.net Factores laborales y psicosociales asociados a la salud mental d... https://hdl.handle.net/20.500.12495/18341	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (38 palabras)
5	PROYECTO_FINAL[Waleska y Hugo].docx PROYECTO_FINAL[Waleska y ... #cf2950 Viene de de mi grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (36 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)

Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- https://www.salud.gob.ec/msp-fortalece-su-red-de-servicios-de-atencion-en-salud
- https://www.hgdc.gob.ec/images/DocumentosInstitucionales/Manual_MAIS
- https://www.health.gov.au/topics/smoking-vaping-and
- https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2161684
- https://www.cienclatina.org/index.php/cienclata/article/view/10623

Dedicatoria

A mis padres, por ser mi refugio constante y por caminar conmigo incluso cuando el cansancio era grande y las fuerzas parecían acabarse. Por su amor incondicional, por creer en mí aun en los momentos en que yo dudé, por su apoyo firme y su presencia inquebrantable, por no soltar nunca mi mano ni dejarme sola en este camino. Este logro también es de ustedes, porque cada paso que doy lleva impreso su esfuerzo, su paciencia, sus sacrificios y todo el amor que me han regalado a lo largo de mi vida.

Agradecimientos

Agradezco profundamente a mis padres, por su amor incondicional y por sostenerme con paciencia y fortaleza incluso en mis momentos más frágiles, por no soltarme nunca y por caminar a mi lado aun cuando el cansancio parecía ganar terreno; a mi abuela, por sus palabras sabias y su abrazo oportuno, que siempre han sido refugio, calma y fortaleza; a mis amigos, por acompañarme en cada etapa, por escucharme sin juzgar, por comprender mis silencios y por recordarme quién soy cuando la duda y el agotamiento amenazaron con hacerme olvidar mi propio valor; a mi tutor de tesis, por su acompañamiento humano y académico, por su paciencia, dedicación y confianza, y por guiarme con respeto, compromiso y calidad profesional a lo largo de todo este proceso; y, de manera muy especial, a mi docente Zoila Álava, por creer en mí cuando más lo necesitaba, por confiar en mis capacidades incluso cuando yo dudaba de ellas, y por impulsarme a reconocer, fortalecer y abrazar mi propio potencial.

Tabla de contenido

Resumen	1
Abstract.....	2
Introducción.....	3
Capítulo I: Problema de Investigación.....	5
1. Planteamiento Del Problema	5
2. Justificación.....	8
2.1. Justificación metodológica	8
2.2. Justificación institucional	9
2.3. Justificación profesional	9
2.4. Justificación social	10
2.5. Justificación personal	10
3. Pertinencia	11
3.1. Nivel Macroestructural	12
3.2. Nivel Meso estructural.....	13
3.3. Nivel Microestructural	15
4. Pregunta de investigación:	17
5. Objetivo general:.....	17
6. Objetivos específicos:.....	17
Capítulo II: Marco Teórico	18
1. Conceptos fundamentales.	18
1.1. Estilos de vida.....	18
1.2. Salud Mental	20
1.3. Rendimiento académico.....	25
2. Modelos Teóricos	27
2.1. Adler – Estilos de vida	27
2.2. Modelo personalógico del estilo de vida (Israel Mayo)	28
2.3. Determinantes del estado de salud según Lalonde	29
2.4. Modelo de salud mental comunitaria	30

2.5. Rendimiento académico.....	32
3. Antecedentes	32
Capítulo III: Metodología	38
1. Método.....	38
1.1. Postura epistemológica.....	38
1.2. Estrategias e instrumentos.....	39
1.3. Población y muestra.....	40
1.4. Criterios de inclusión.....	40
1.5. Criterios de exclusión.	40
Capítulo IV: Análisis e interpretación de resultados	47
1. Clasificación de los informantes según rendimiento académico	48
2. Análisis general de los estilos de vida de los informantes.	52
3. Análisis del grupo de alto rendimiento	58
4. Análisis del grupo de rendimiento medio	78
5. Análisis del grupo de rendimiento académico bajo.....	121
Capítulo V: Conclusiones.....	142
1. Conclusiones generales.....	143
2. Discusión y limitaciones	145
3. Recomendaciones	148
Bibliografía	151
Anexos.....	154

Índice de tablas

Tabla 1 Operacionalización de variables.....	41
Tabla 2 Matriz del dispositivo metodológico.....	43
Tabla 3 Plan de trabajo o cronograma.....	45
Tabla 4 Clasificación de los estudiantes según rendimiento académico.....	49
Tabla 5 Estudiantes de alto rendimiento académico >9.00	49
Tabla 6 Estudiantes con rendimiento académico medio (8.00 – 8-99).	50
Tabla 7 Estudiantes con rendimiento académico bajo (<7.99)	51
Tabla 8 Tabla general: constituyentes personológicos de estilos de vida	53

Resumen

La presente investigación tuvo como propósito analizar la relación entre los estilos de vida, la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), durante el periodo 2025, a partir de sus experiencias y prácticas cotidianas. El estudio se desarrolló desde un enfoque cualitativo descriptivo, con una perspectiva personológica y configuracional, sustentada en el modelo de estilo de vida propuesto por Mayo Parra. La muestra estuvo conformada por 20 estudiantes, con edades entre 18 y 26 años, seleccionados mediante muestreo intencional. La información se recolectó a través del cuestionario exploratorio de estilo de vida, la hoja de vida, la hoja del día y el anecdotario, y fue analizada mediante análisis de contenido cualitativo utilizando el método de comparación constante. Los resultados permitieron identificar configuraciones diferenciales de estilos de vida asociadas a niveles alto, medio y bajo de rendimiento académico, evidenciando que el estilo de vida influye de manera significativa en la salud mental y en el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: estilos de vida, salud mental, rendimiento académico, estudiantes universitarios, ULEAM.

Abstract

The present research aimed to analyze the relationship between lifestyles, mental health, and academic performance in students of the Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) during the 2025 period, based on their experiences and everyday practices. The study was developed from a descriptive qualitative approach, with a personological and configurational perspective, grounded in the lifestyle model proposed by Mayo Parra. The sample consisted of 20 students aged between 18 and 26 years, selected through intentional sampling. Data were collected using the exploratory lifestyle questionnaire, life history, daily record, and anecdotal record, and were analyzed through qualitative content analysis using the constant comparative method. The results allowed the identification of differential lifestyle configurations associated with high, medium, and low levels of academic performance, demonstrating that lifestyle significantly influences students' mental health and academic performance.

Keywords: lifestyles, mental health, academic performance, university students, ULEAM.

Introducción

La presente investigación analizó los estilos de vida, la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) durante el año 2025. Este estudio resulta relevante porque se sustenta en el modelo personológico del estilo de vida propuesto por Israel Mayo Parra (1999), el cual concibe el estilo de vida como una configuración de la personalidad que integra el sistema de roles, las actividades, la comunicación, la orientación temporal y la autorrealización. Desde esta perspectiva, es posible comprender el comportamiento de los estudiantes de manera integral y contextualizada.

En este sentido, diversas investigaciones previas han abordado temáticas relacionadas con la salud mental y el rendimiento académico desde distintos enfoques. Por un lado, Mayo Parra (1999) aplicó su inventario para identificar configuraciones comportamentales en contextos clínicos. Por otro lado, estudios realizados en el contexto local, como el de Morillo Cano (2021), evidenciaron la relación entre la violencia familiar y el bajo rendimiento académico. Asimismo, Medina y Pizán (2021) señalaron la influencia de factores personales en el desempeño académico universitario en Ecuador. Sin embargo, gran parte de estas investigaciones se ha desarrollado desde enfoques cuantitativos, los cuales tienden a centrarse en variables aisladas y dejan de lado la subjetividad y complejidad de las experiencias individuales de los estudiantes.

Por esta razón, los análisis configuracionales adquieren especial relevancia para comprender las variaciones en la salud mental y el rendimiento académico. En consecuencia, su aplicación en la ULEAM permite identificar patrones específicos en su población estudiantil. De este modo, la investigación aporta información útil a nivel institucional, al orientar el diseño de intervenciones preventivas y programas de apoyo; a nivel profesional, al fortalecer prácticas

psicológicas contextualizadas; y a nivel social, al promover estilos de vida saludables y el bienestar integral de la comunidad universitaria de Manabí.

En concordancia con lo expuesto, el objetivo general de la investigación fue analizar los estilos de vida, la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes de la ULEAM desde un enfoque cualitativo descriptivo, lo que permitió identificar patrones relacionados con los roles vocacionales, la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento en distintos contextos académicos.

Capítulo I: Problema de Investigación

1. Planteamiento Del Problema

En la actualidad, la relación entre los estilos de vida y la salud mental de los estudiantes universitarios es un factor de suma importancia, ya que ambos influyen de manera directa en el rendimiento académico. Los estilos de vida pueden entenderse como las formas en que las personas, familias o grupos sociales organizan sus actividades cotidianas en función de sus creencias, valores, recursos entorno e incluyen hábitos relacionados con la alimentación, el ejercicio, el trabajo, el ocio, las relaciones sociales y el consumo, entre otros. Un estilo de vida puede considerarse saludable en la medida en que promueve el bienestar físico y mental.

Por otro lado, la salud mental es fundamental para el bienestar general de una persona, ya que abarca no solo el aspecto emocional, sino también el psicológico y el social. Un buen estado de salud mental favorece que las personas afronten las dificultades cotidianas, mantengan relaciones interpersonales satisfactorias y sostengan un adecuado nivel de funcionamiento en los distintos ámbitos de su vida, entre los factores que influyen en la salud mental se encuentran la capacidad para gestionar las presiones, el establecimiento de vínculos sanos y la construcción de la autoestima.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, se entiende como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. (Organizacion Mundial de la Salud, 2022).

En este contexto, resulta relevante comprender como los diferentes hábitos de vida como la alimentación, la actividad física, el consumo de sustancias, las estrategias de afrontamiento

ante situaciones estresantes y el uso del tiempo libre, cuando no son manejadas de manera saludable, puede afectar la salud mental de los estudiantes. Dichos hábitos pueden manifestarse en síntomas de ansiedad, depresión, estrés o alteraciones en el sueño, impactando a su vez en la capacidad de afrontamiento, concentración, motivación y en consecuencia en el rendimiento académico.

Un estilo de vida activo y saludable se asocia con una mejor salud mental; las personas que mantienen una alimentación equilibrada y realizan actividad física de manera regular tienden a experimentar menores niveles de estrés y ansiedad, así como una mejor calidad de vida. La práctica de ejercicio físico se relaciona con un menor riesgo de padecer enfermedades físicas y trastornos mentales, además contribuir al fortalecimiento de la autoestima y al bienestar general.

Por el contrario, un estilo de vida sedentario y caracterizado por hábitos pocos saludables se vincula con un aumento de la ansiedad y el estrés, dificultades en la concentración y disminución del rendimiento académico. En los estudiantes universitarios, estos patrones pueden observarse en quienes mantienen rutinas poco saludables, ya que presentan un mayor riesgo de sufrir problemas emocionales y dificultades para sostener su desempeño académico. Por ejemplo, la ausencia de actividad física regular puede favorecer la permanencia de niveles elevados de ansiedad, lo que afecta la vida diaria del estudiante y su motivación para realizar diversas actividades.

En el contexto de la postpandemia, se ha evidenciado que estas problemáticas se han intensificado, el confinamiento y el cambio abrupto hacia la educación virtual obligaron a muchos estudiantes modificar sus rutinas, lo que impactó negativamente en sus hábitos y en su bienestar emocional. Esto ha profundizado la preocupación por el estado de salud mental y las condiciones de vida de la población universitaria.

En cuanto al rendimiento académico, este se refiere al nivel de logro alcanzado por un estudiante en relación con los objetivos educativos establecidos que suele observarse a través de calificaciones y otros indicadores de desempeño. El rendimiento académico también suele reflejar capacidades cognitivas, procesos de aprendizaje y habilidades tales como la memorización y el pensamiento crítico. Entre los factores determinantes del rendimiento se encuentra la motivación intrínseca que es entendida como el impulso a aprender por el interés personal y satisfacción y la motivación extrínseca que está vinculada a recompensas externas como las calificaciones o el reconocimiento.

En América Latina, se han reportado altos niveles de ansiedad y depresión en población joven durante los primeros meses de la pandemia, lo que permite dimensionar el impacto de este contexto en el bienestar psicológico. En Ecuador, aunque las evidencias locales aún son limitadas, diversos estudios sugieren efectos negativos sobre la salud mental de los estudiantes universitarios, reflejados en bajo rendimiento académico, incremento del estrés y pérdida de interés por el aprendizaje. En investigaciones recientes realizadas en la ULEAM se han observado que, durante estos años, los cambios en los estilos de vida, como la reducción de la actividad física y el uso excesivo de pantallas, combinados con las presiones académicas han contribuido a una preocupante crisis de bienestar estudiantil.

2. Justificación

2.1. Justificación metodológica

La presente investigación esta propuesta para analizar la relación entre los estilos vida, la salud mental y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), en el periodo 2025, este estudio se desarrollará con la finalidad de comprender como los estilos de vida como la alimentación, la actividad física, uso de tiempo libre, sueño, el consumo de sustancias psicoactivas, las relaciones interpersonales y las estrategias de afrontamiento generan impacto en el bienestar psicológico y el desempeño académico, además de que tiene relevancia ya que las instituciones de educación superior en el Ecuador se enfrentan a desafíos relacionados al bienestar integral de su población estudiantil, quienes en su proceso formativo, afrontan exigencias académicas, sociales y personales.

Este trabajo se realizará a partir de un enfoque metodológico mixto, lo cual implica la integración de técnicas cuantitativas y cualitativas para así obtener información amplia sobre esta problemática, se recogerán datos a través de encuestas, entrevistas, grupos focales y revisión bibliográfica, permitiendo de esta manera contrastar percepciones subjetivas con información estadística, la población de este estudio estará conformada por estudiantes de diversas carreras de la ULEAM y el lugar del estudio será en la matriz de la universidad antes mencionada y se llevara a cabo en el año 2025.

2.2. Justificación institucional

Desde la perspectiva institucional, esta investigación aporta significativamente a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, ya que se permitirá reconocer de manera empírica las condiciones actuales por la que atraviesa su población estudiantil en relación con los hábitos de vida y el estado de su salud mental, esta información podrá ser utilizada por los encargados de bienestar universitario, para diseñar estrategias de acompañamiento, programas de prevención, campañas de sensibilización y adaptar los servicios de apoyo psicológico a las necesidades de los estudiantes.

A la facultad de ciencias de la salud, le permitirá consolidar su compromiso con la promoción de la salud en todas sus dimensiones, dado que esta facultad forma profesionales en el ámbito clínico y social, pues contar con datos actualizados sobre los factores que influyen en la salud mental de los estudiantes es importante para fortalecer el autocuidado y garantizar que en el entorno universitario se priorice la salud integral.

La carrera de Psicología, por su parte, esta investigación es importante para reafirmar su rol dentro de la universidad como una disciplina orientada al bienestar humano. Los resultados obtenidos al finalizar este estudio les podrá servir como insumo para diseñar talleres, intervenciones comunitarias, proyectos integradores y propuestas para mejorar la formación académica, además de que permitirá fortalecer los factores de la adaptación y el aprendizaje.

2.3. Justificación profesional

Por otra parte, a los psicólogos tanto en formación y los que están ejerciendo, esta investigación representa un recurso teórico y práctico, en primer lugar contribuye a la

compresión de las dinámicas que tienen los estudiantes dentro del sistema universitario, en segundo lugar, permitirá fomentar una práctica profesional más cercana a la realidad de los jóvenes comprendiendo no solo sus síntomas, sino también el contexto y sus estilos de vida, así se promueve la prevención y la adaptación a las necesidades actuales de los estudiantes.

2.4. Justificación social

Este estudio también beneficia a la sociedad ya que se visibilizará y comprenderá la relación entre los estilos de vida, salud mental y rendimiento académico de los estudiantes universitarios, un grupo que representa un sector clave en la sociedad, al identificar los patrones de comportamiento, factores de riesgo y necesidades psicológicas asociadas al entorno educativo, este estudio aporta información importante para promover estilos de vida saludables desde un enfoque de prevención y también comunitario, de esta manera, se fomenta que la ciudadanía sea más consciente del autocuidado y la gestión emocional, además de la importancia entre las demandas académicas y el bienestar emocional y como esto puede incidir en la reducción de problemáticas tales como estrés crónico, ansiedad, bajo rendimiento académico y así promover entornos sociales más sanos.

2.5. Justificación personal

Por último, esta investigación tiene un beneficio personal, en mi calidad de estudiantes de la carrera de psicología de la ULEAM, pues desarrollar esta investigación no solo representa una etapa para la obtención de un título de tercer nivel, sino que constituye una oportunidad importante para el fortalecimiento de mis competencias académicas, científicas y humanas.

Por un lado, me permitirá profundizar en el análisis de problemas psicosociales, desarrollando habilidades de observación, análisis crítico, recolección e interpretación de datos, redacción científica y argumentación teórica, lo cual es esencial para mi formación profesional, por otra parte, me permitirá reconocer los múltiples factores que inciden en el bienestar psicológico de los estudiantes y su desempeño académico, lo que va a permitir que en mi ejercicio profesional sea más empática y comprometida con el contexto local y regional, además que me ayuda a actuar con responsabilidad, ética, constancia y pensamiento reflexivo, y es una vía para crecer intelectualmente.

3. Pertinencia

La pertinencia de estudiar esta problemática en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), radica en la existencia de pocas investigaciones que analicen de manera articulada los estilos de vida, la salud mental y el rendimiento académico en el contexto ecuatoriano. Esta limitada producción científica en la región refuerza la necesidad de explorar la realidad específica de los estudiantes universitarios de Manabí y comprender como se configuran sus hábitos de vida y sus experiencias de bienestar psicológico

Además, la viabilidad de la presente investigación es alta ya que la institución cuenta con recursos favorables para su desarrollo, como el acceso a estudiantes de diferentes carreras, la posibilidad de aplicar instrumentos y herramientas psicosociales, así como el apoyo de instancias académicas y de bienestar universitario, estos recursos facilitan la recolección de información relevante y la implementación de estrategias de análisis.

Finalmente se justifica la necesidad de este estudio por su aporte social y académico. Al comprender las dinámicas entre los estilos de vida la salud mental de los estudiantes será posible diseñar programas preventivos y de apoyo psicológico basados en evidencia, orientados a la

promoción de estilos de vida saludables y al fortalecimiento del rendimiento académico. De este modo, la investigación puede convertirse en un insumo para la toma de decisiones institucionales y para la implementación de acciones que favorezcan el bienestar integral de la comunidad universitaria.

3.1.Nivel Macroestructural

A nivel macroestructural, organismos internacionales han evidenciado que los cambios sociales, sanitarios y culturales contemporáneos influyen de manera significativa en los estilos de vida y la salud mental de la población.

A nivel mundial, La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1986) definió estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (Moreira-Pérez, 2018).

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) señala que factores como el sedentarismo, la alimentación inadecuada y el estrés contribuyen al aumento de los trastornos mentales. Asimismo, estima que una de cada cuatro personas padecerá algún trastorno mental a lo largo de su vida. Tras la pandemia de COVID-19, la OMS reportó un incremento del 25% en los casos de ansiedad y depresión, asociado a cambios en los patrones de vida como el aislamiento social y la alteración de las rutinas cotidianas.

Según estadísticas difundidas por INFOCOP (Consejo General de la Psicología de España, 2023), la Unión Europea reporta que cerca del 50% de los jóvenes no tiene acceso a la atención psicológica que requiere, problema que se intensificó durante la crisis sanitaria, con un aumento de cuadros depresivos en varios estados.

En Australia, casi la mitad de todos los adultos enfrentan problemas de salud mental en algún momento de su vida, siendo así como también afecta sus estilos de vida y evidenciándose en la obesidad que ha superado al tabaquismo como un principal factor de riesgo. (Australian Government Department of Health, Disability and Ageing, 2023).

Por otro lado, UNESCO (2024), en su informe sobre la salud mental en la educación superior, señala que, en algunos países, hasta el 50% de los estudiantes de educación superior (ES) sufren problemas de salud mental. Por ejemplo, alrededor del 20% de los estudiantes de ES sufren depresión, y hasta la mitad presentan algunos de sus síntomas. Además, el 15% de los estudiantes de ES ha tenido pensamientos suicidas y el 2-3% ha intentado suicidarse. Este porcentaje ha ido aumentando recientemente en muchos países y se disparó durante la pandemia de Covid-19.

3.2.Nivel Meso estructural.

En Latinoamérica, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) señala que la región presenta elevados niveles de estrés y también de desigualdad socioeconómica factores que incrementan los problemas de salud mental, especialmente en países con sistemas de salud frágiles.

De la misma manera, la OPS manifiesta que “La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes”. (Organización Panamericana De La Salud., 2025).

Por otro lado, Peña (2021) señala que la salud se ve influenciada por las condiciones biopsicosociales en las que se desenvuelven las personas. En el 2005, la OMS estableció la

Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud, los cuales son definidos como aquellas condiciones en que las personas viven, nacen, crecen, envejecen, trabajan y se desenvuelven cotidianamente, incluido su sistema de salud. Estas circunstancias impactan en la salud y explican muchas de las inequidades sanitarias existentes, que aumentan o disminuyen el riesgo de enfermar.

Al mismo tiempo mencionan que, la salud mental también se ve influida por los determinantes sociales, de los cuales la pobreza e inequidad socioeconómica están fuertemente relacionadas a un mayor riesgo de desarrollar psicopatología. Así, en virtud de los factores socioambientales asociados a la etiología de enfermedad mental, existen dos hipótesis predominantes de mecanismos que vinculan al trastorno mental con la desventaja socioeconómica, estos son las hipótesis de selección social y de causalidad social. (Peña, 2021).

Latinoamérica ha presenciado, en los últimos tres años, un aumento constante en la importancia que le dan los ciudadanos a la salud mental, según el Informe de Servicios de Salud 2024 de Ipsos. El reporte muestra la opinión de más de 23.600 encuestados de 31 países (seis de ellos de América Latina) acerca de cuáles consideran que son los mayores problemas de salud que enfrentan las personas en su país hoy en día. Chile es el que posee actualmente el porcentaje más alto de la región en cuanto a la preocupación por la salud mental este año (69%), y si bien hubo un aumento generalizado en todos los países (menos en Perú), México es el que tiene el porcentaje más bajo (25%) (Melo, 2024).

De la misma manera, la Organización Panamericana de la Salud, manifiesta que la depresión ansiedad y los trastornos relacionados con el dolor se encuentran entre las afectaciones mentales más frecuentes en América Latina y el Caribe. Asimismo, con otros problemas como los trastornos bipolares, los trastornos de conducta alimentaria y los trastornos por consumo de

sustancias representan desafíos relevantes para los sistemas de salud de la región dada su alta prevalencia y su impacto en el funcionamiento social, laboral y familiar de las personas (Organización Panamericana de la Salud, 2022).

3.3.Nivel Microestructural

En Ecuador, el Ministerio de Salud Pública (MSP) establece la salud mental como un componente importante del bienestar integral, de acuerdo con lo planteado en el Modelo de Atención Integral de Salud (MAIS), el cual conceptualiza la salud mental no solo como la ausencia de trastornos, sino como un estado de equilibrio que permite al individuo desarrollarse plenamente, mantener relaciones interpersonales satisfactorias y contribuir a la construcción de un proyecto de vida significativo (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2012).

Asimismo, el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP) señala que, desde enero del 2024, el país cuenta con una Ley Orgánica de Salud Mental que establece el marco legal para su abordaje. En este contexto, el MSP trabaja en la formulación de la Política Nacional de Salud Mental, orientada a la promoción y prevención de factores de riesgo, la provisión de servicios con énfasis en el primer y segundo nivel de atención, la recuperación e inclusión social, el cuidado a largo plazo y la inclusión socio- comunitaria, además de priorizar la capacitación y formación de su personal (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2024).

Por otro lado, en la Universidad Regional Autónoma de los Andes se evidenció que la violencia intrafamiliar repercute en el rendimiento académico, debido a la presencia de síntomas depresivos, pérdida de interés y dificultades para el desempeño académico. Asimismo, la falta de apoyo familiar incrementa la vulnerabilidad del estudiante, favoreciendo conductas de riesgo

como el consumo de alcohol y drogas, la vinculación con grupos disfuncionales y, en algunos casos, el abandono de la institución educativa. (Morillo Cano, 2021).

En una investigación desarrollada en una universidad pública ecuatoriana, Medina y Pizón (2021) identificaron diversos determinantes del rendimiento académico, agrupados en factores personales, sociales e institucionales. Entre los factores personales se destacan la competencia cognitiva, la motivación, la autoeficacia percibida, el bienestar psicológico y la asistencia a clases. Los factores sociales incluyen el entorno familiar, el nivel educativo de los progenitores y el contexto socioeconómico. Finalmente, los factores institucionales comprenden aspectos relacionados con la elección de la carrera, las condiciones institucionales, los servicios de apoyo, el ambiente estudiantil y la relación estudiante – docente.

Desde un enfoque personológico, el estilo de vida se define como “un componente del modo de vida que abarca la forma de vida típica y estable que identifica al sujeto concreto” (Mayo Parra, 1999, p.23). En este sentido, el autor plantea que el estilo de vida constituye la expresión comportamental externa de la personalidad, en tanto refleja configuraciones subjetivas relativamente estables que se manifiestan en la conducta cotidiana del individuo (Mayo Parra, 1999, p.32).

Esta concepción permite un análisis integral del sujeto, al considerar no solo sus características individuales, sino también su contexto de actuación, superando así aproximaciones fragmentadas del estilo de vida (Mayo Parra, 2021).

4. Pregunta de investigación:

¿Cuál es la influencia de los estilos de vida en la salud mental y el rendimiento académico en los estudiantes de la ULEAM?

5. Objetivo general:

Analizar los estilos de vida, la salud mental y el rendimiento académico en los estudiantes de la ULEAM 2025

6. Objetivos específicos:

- Identificar los estilos de vida de los estudiantes de la ULEAM
- Describir los estilos de vida de los estudiantes de la ULEAM
- Clasificar los estilos de vida de los estudiantes de la ULEAM
- Realizar recomendaciones que ayuden a promocionar, intervenir y prevenir.

Capítulo II: Marco Teórico

En el siguiente capítulo se expone el marco teórico del proyecto de investigación. En primer lugar, se abordan los conceptos fundamentales de estilo de vida, de salud mental y de rendimiento académico. En segundo lugar, se abordarán los modelos teóricos de la psicología que van a servir como referencia para fundamentar y argumentar las dimensiones e indicadores que se tendrán en cuenta en este estudio.

En tercer lugar, se abordan los autores principales incluidos dentro de estos modelos teóricos. Y, por último, se da detalle de la operacionalización de conceptos, dimensiones e indicadores.

1. Conceptos fundamentales.

1.1.Estilos de vida

El concepto de los estilos de vida fue introducido en el ámbito de la psicología por Alfred Adler, quien es el fundador de la psicología individual, como un constructo para comprender la personalidad humana. Desde esta perspectiva, el estilo de vida constituye la forma particular en que cada individuo organiza su experiencia, interpreta la realidad y orienta su conducta en función de metas personales.

Adler, definió el concepto de estilos de vida como “Un patrón unificado de conducta, pensamiento y emoción que el individuo desarrolla creativamente durante la primera infancia hacia los 4-5 años para compensar sus sentimientos de inferioridad y alcanzar metas de superioridad” (Cedeño & Torrico, 2024).

Desde la teoría Adleriana, los seres humanos son proactivos y creativos en el desarrollo de su estilo de vida, actuando como dramaturgos y actores mientras construyen su personalidad

en un contexto socialmente arraigado. Adler describió cuatro estilos de vida básicos: el socialmente útil, el dominante, el que obtiene y el evasivo, los cuales describen distintas formas de adaptación y afrontamiento frente a las demandas de la vida (Croake, 1975).

Si bien diversos autores señalan que Carl Jung es probablemente el primer psicólogo que utilizó el término "estilo de vida", aunque, Ansbacher (1967), documenta que el concepto posee antecedentes históricos de al menos dos siglos. Jung lo utilizó en 1912, Jung hablaba de "el estilo de vida individual propio de uno" como un elemento que contribuye a la configuración de la personalidad. No obstante, su uso fue esporádico y careció de un desarrollo sistemático. En este sentido, es Alfred Adler el principal responsable de desarrollar el término "estilo de vida", en el concepto inclusivo y amplio, aunque evasivo, que hoy conocemos. Aunque Jung empleó la expresión su uso fue esporádico y no sistemático. (Nawas, 1971).

Raymond B. Coleman, desde un contexto post adleriano, definió los estilos de vida como “pautas generales de suposiciones, motivos, estilos cognitivos y técnicas de enfrentamiento que caracterizan al individuo y dan consistencia a su tratamiento” (Coreil, Levin, & Jaco, 1992). Lo que quiere decir que este autor amplió la idea que tenía Adler sobre los estilos de vida, reconociendo elementos de personalidad y estrategias de afrontamiento dándole formalidad académica al concepto dentro de la psicología de la personalidad.

Desde el ámbito de la salud pública Marc Lalonde, entonces Ministro de Salud de Canada, realizó revolución al concepto de salud pública ya que al proponer “En 1974 un modelo con cuatro dominios condicionantes de la salud: tales como biología humana, medio ambiente, estilos de vida y sistema sanitario” (Gutiérrez & Ledezma, 2020). En este modelo, los estilos de vida adquieren un papel central dentro de los determinantes de la salud.

Lalonde definio los estilos de vida como “comportamientos y hábitos de vida que condicionan la salud”, por lo que aquel entendía que las decisiones personales como alimentación, consumo de sustancias, relaciones sociales, actividad física, entre otros, influyen de manera significativa en el estado de salud de los individuos, este aporte es importante ya que con él se valoró la prevención al señalar el estilo de vida como un determinante de la salud.

Finalmente, en el ámbito latinoamericano, el Dr. Israel Mayo Parra realiza una importante aportación al estudio del estilo de vida desde una perspectiva personológica y configuracional, a través de una metodología cualitativa en la teoría fundamentada y la inducción analítica. Desde su enfoque, el estilo de vida se concibe como una forma típica y estable de vivir, propia de cada sujeto, que expresa su subjetividad objetivada, es decir, la manifestación externa de su personalidad (Mayo Parra, 1999).

Para Mayo, los constituyentes del estilo de vida como el sistema de roles, actividades, comunicación, orientación temporal y autorrealización forman configuraciones comportamentales que permiten comprender cómo la persona se organiza en su cotidianidad y cómo dichas configuraciones se relacionan con su salud mental, funcionamiento y bienestar, por lo que este enfoque supera las aproximaciones fragmentadas y reduccionistas, proponiendo una comprensión integral, dinámica y contextualizada del sujeto. Además, permite estudiar no solo los riesgos asociados a ciertos estilos de vida, sino también las oportunidades para la promoción de la salud y el desarrollo personal, abriendo nuevas posibilidades para la prevención e intervención psicológica.

1.2. Salud Mental

El concepto de salud mental ha experimentado una transformación significativa a lo largo de la historia desde diversas interpretaciones tanto místicas como comprensiones científicas.

En la antigüedad, particularmente en civilizaciones como Egipto y Mesopotamia las creencias espirituales y religiosas eran fundamentales para el comportamiento humano, influyendo de manera profunda en las primeras interpretaciones de la salud mental, en estos tiempos, la salud mental se veía desde la perspectiva de la espiritual, y las enfermedades mentales eran atribuidas a intervenciones divinas, posesiones demoniacas, o consideradas manifestaciones de la ira de los dioses.

Este sistema de creencias es evidente en las culturas como el antiguo Egipto, donde las dolencias mentales y físicas solían tratarse con rituales espirituales y ofrendas a las deidades. Los egipcios creían que los trastornos mentales eran causados por el desagrado de los dioses, y que la curación requería apaciguar a estas entidades divinas mediante oraciones y sacrificios. De manera similar, en la antigua Mesopotamia, las enfermedades mentales se consideraban una forma de castigo infligido por fuerzas demoniacas. El tratamiento consistía en ceremonias religiosas destinadas a exorcizar estos espíritus malignos, los sacerdotes, que servían como intermediarios entre humanos y dioses, desempeñaban un papel crucial en el proceso de curación, realizando rituales para desterrar a los demonios que se creía causaban aflicciones mentales. (Sandoval, Vyhmeister, & Parada, 2018).

Con el avance de las civilizaciones, los griegos y los romanos comenzaron a desarrollar practicas medicas rudimentarias, junto con sus creencias espirituales. Filósofos y médicos griegos antiguos, como Hipócrates y Galeno, contribuyeron significativamente a la comprensión de la salud mental.

Hipócrates, a menudo llamado el “Padre de la medicina”, propuso que los trastornos mentales no eran causados por fuerzas sobrenaturales, sino por desequilibrios en los fluidos corporales o “humores”. Esta idea marco una desviación significativa de las explicaciones puramente espirituales y sentó las bases para futuras teorías médicas (Greenwood, 2011). Hipócrates introdujo el concepto de los cuatro humores (sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra), como fundamento de la salud humana, incluyendo el bienestar mental.

En la edad media (Siglos V – XV), se produjo una regresión que fue significativa, pues las explicaciones religiosas dominaron nuevamente y los trastornos mentales se asociaron con pecado, brujería y posesiones demoniacas, en esta época los tratamientos incluían exorcismos, oraciones y en casos más extremos la persecución.

Por otro lado, los siglos XVI – XVIII, que es considerado el renacimiento, se caracterizó por una dicotomía entre el conocimiento medico emergente y las creencias religiosas arraigadas, además de que en esta época surgieron los primeros cuidados a enfermos mentales estos manicomios se usaban para albergar a personas que eran consideradas mentalmente incapaces y las condiciones de estos lugares solían ser inhumanas.

Durante la ilustración, figuras como Philippe Pinel y Emil Kraepelin fueron fundamentales en la reforma de la atención de la salud mental. Pues Pinel abogo por el trato humano de los pacientes enfatizando la importancia de tener comprensión con las necesidades psicológicas y brindar apoyo, por otro lado, Kraepelin, se centró en la clasificación de los trastornos mentales, dejando bases para el diagnóstico psiquiátrico moderno.

A inicios del siglo XX, se produjo el auge de las teorías psicológicas que incrementaron la comprensión de la salud mental. Sigmund Freud, introdujo un enfoque para entender la psique

humana, pues sus teorías sobre el inconsciente, mecanismos de defensa y el desarrollo psicosocial proporcionaron nuevas interpretaciones de los trastornos mentales, enfatizando el papel de conflictos no resueltos y como las experiencias de la infancia forman la salud mental individual. La teoría de Freud postulaba que los trastornos mentales se originaban en emociones y pensamientos reprimidos, a los que se podían acceder mediante técnicas de asociación libre y análisis de sueños.

Por otro lado, Carl Jung, contemporáneo e inicialmente seguidor de Freud, decidió ampliar estas ideas con su propio análisis, Jung introdujo los arquetipos y el inconsciente colectivo, aseverando que la salud mental estaba influenciada por símbolos y experiencias universales que son compartidas entre culturas. De manera simultánea la psicología conductista liderada por John Watson y B.F Skinner propusieron que el comportamiento era aprendido y modificable a través del condicionamiento.

El siglo XX, tuvo diversos cambios en lo que respecta el desarrollo de la salud mental, pues existió influencia de los acontecimientos globales, tecnológicos y movimientos sociales.

Las guerras mundiales afectaron de manera profunda la percepción y el tratamiento de los trastornos mentales, los soldados que regresaban de los campos de batalla a menudo sufrían traumas psicológicos, una condición que se conoció como “neurosis de guerra”, durante la primera guerra mundial, y posteriormente evoluciono al diagnóstico de trastorno de estrés postraumático.

A mediados del siglo XX, se produjo el auge de las terapias conductuales y cognitivas, centradas en la modificación de conductas y patrones de pensamiento disfuncionales. La terapia cognitivo conductual (TCC), en particular se convirtió en un factor importante en el tratamiento

de diversos trastornos mentales debido a su eficacia basada en la evidencia. Santiago (2020) señala que el control de la salud mental se convirtió en un tema central, enfatizando la importancia de las intervenciones terapéuticas que empoderaran a las personas para manejar sus afecciones.

En la segunda mitad del siglo XX, se introdujeron los medicamentos psiquiátricos que revolucionaron el tratamiento de los trastornos de salud mental. El descubrimiento de los antipsicóticos en la década de 1950 y de los antidepresivos en la de 1960 brindó nuevas esperanzas a las personas que padecían de enfermedades mentales graves.

De la misma manera, los movimientos sociales y los cambios culturales de la segunda mitad del siglo XX desempeñaron un papel importante en la transformación de la percepción de la salud mental, pues el movimiento por los derechos civiles, la liberación femenina y el movimiento de los derechos LGBTQ+, contribuyeron a un reconocimiento más amplio de los problemas de salud mental y la importancia de abordarlos. Estos movimientos desafiaron las normas y estigmas tradicionales asociados con la salud mental, ya que abogaron por comprensión y aceptación, en 1960 y 1970 el auge de los centros comunitarios de salud mental, ejemplificó un cambio hacia una atención más accesible e integral.

Dentro de lo que respecta a la Era Moderna, la publicación del DSM-III en 1980 marcó un hito al establecer criterios diagnósticos de forma estandarizada para los trastornos mentales se hizo de manera categorial y aunque fue criticado permitió mayor consistencia en diagnósticos e intervenciones.

Actualmente, la Organización Mundial de la Salud enfatiza que la salud es un estado completo bienestar físico, mental y social, destacando la dimensión psicológica como parte

fundamental del bienestar general. En este sentido, la salud mental se define como un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar sus capacidades, aprender y trabajar adecuadamente, así como integrarse de manera activa en su entorno social (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Esta concepción reconoce que el bienestar psicológico no depende de un único factor, sino que se construye a partir de la interacción de dimensiones personales, sociales y ambientales. Desde una perspectiva personológica, la salud mental se expresa en la forma en que el sujeto organiza su vida cotidiana, afronta las demandas del contexto y construye significados sobre su experiencia, siendo los estilos de vida una manifestación concreta de esta integración.

1.3.Rendimiento académico

Inicialmente, las primeras manifestaciones de evaluación de rendimiento académico se remontan a las civilizaciones antiguas, donde la transmisión de conocimiento y su verificación constituían elementos importantes del proceso educativo.

Las primeras formas de evaluación se desarrollaron en China imperial ya que desarrolló sistemas de exámenes que constituían los primeros intentos sistemáticos de medir el rendimiento estudiantil, mientras que en la Antigua Grecia, los filósofos como Sócrates, Platón y Aristóteles establecieron métodos dialécticos para evaluar la comprensión y el dominio del conocimiento a través del método socrático de preguntas y respuestas (Barriga, 2006).

Durante la edad media, las universidades europeas formalizaron los procesos de evaluación académica mediante la implementación de exámenes orales y los procesos de

evaluación académica mediante la implementación de exámenes orales y disputas académicas, método que después se refinó durante el renacimiento con el establecimiento de criterios más específicos para la evaluación del rendimiento académico.

Por otro lado, la sistematización de la evaluación del rendimiento académico se consolidó a partir del siglo XVIII, cuando se establecieron criterios más objetivos y se implementaron escalas de calificación que permitían comparaciones precisas entre estudiantes proceso que se profundizó durante el siglo XIX con las contribuciones de educadores como Johann Heinrich Pestalozzi y Friedrich Froebel quienes desarrollaron metodologías que sentaron las bases para enfoques más científicos en la medición del rendimiento académico (Casanova, 2007).

Durante las décadas de 1950 y 1960, el concepto de rendimiento académico experimentó una notable expansión, la renovación historiográfica iniciada en la década de los sesenta en el campo educativo atribuyó una comprensión más compleja del fenómeno, los investigadores empezaron a reconocer que el rendimiento académico no era el resultado de la capacidad individual del estudiante sino que este está influenciado por múltiples variables.

La introducción de enfoques psicológicos y sociológicos en la investigación educativa permitió una comprensión completa del rendimiento académico ya que debido a esto se empezó a considerar diversos factores como el contexto socioeconómico, diferencias en los estilos de aprendizaje de manera individual y características del ambiente educativo.

Por otro lado, en las últimas décadas del siglo XX se marcó un punto de inflexión en la conceptualización del rendimiento académico, ya que este constituye una de las principales variables en educación y se lo consolidó como un constructo multidimensional que incluye resultados cuantitativos de las evaluaciones y aspectos cualitativos de procesos de aprendizaje.

De forma concreta Rubén Edel Navarro (2003), lo cita como un “nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico”. Por lo que el rendimiento académico puede entenderse como el éxito o logro educativo que está medido en notas o exámenes, pero que es un indicador de capacidades cognitivas y del proceso de aprendizaje.

Desde una perspectiva cualitativa y psicológica, el rendimiento académico no se reduce únicamente a las calificaciones obtenidas, sino que se expresa en la forma en que el estudiante organiza su vida académica, afronta las demandas educativas, regula el estrés y construye significados en torno al éxito y al fracaso. En este sentido, el rendimiento académico se encuentra estrechamente vinculado con el estilo de vida y la salud mental, configurándose como una manifestación de la personalidad objetivada en el contexto educativo.

2. Modelos Teóricos

2.1. Adler – Estilos de vida

Alfred Adler pionero de la psicología individual, conceptualizó los estilos de vida como “la manera especial en que un ser humano afronta la vida y responde al desafío de la existencia; cómo se siente, piensa, quiere, actúa; cómo percibe y cómo utiliza sus percepciones” (De La Concha Viridiana Robles González Adela Amellali Ríos Herrera, n.d.). A diferencia de los otros enfoques Adler postuló que los estilos de vida emergen de la interacción dinámica entre, sentimientos de inferioridad que es el impulso básico que motiva la superación personal, la búsqueda de pertenencia donde entra la necesidad universal de conexión social y las metas ficticias que son los objetivos inconscientes que organizan la conducta, y estos hábitos no son

aislados, pero si patrones coherentes de la personalidad del ser humano en su ambiente sociofamiliar.

2.2. Modelo personológico del estilo de vida (Israel Mayo)

Desde una perspectiva personológica y configuracional, el modelo que fue desarrollado por Israel Mayo Parra propone un enfoque integral en lo que respecta el estudio del estilo de vida.

A diferencia de los enfoques tradicionales que se centran en ambitos aislados como alimentacion o el ejercicio, este modelo parte de que el estilo de vida es una expresion externa de la personalidad, una especie de reflejo del mundo interno del sujeto, desde esta perspectiva se analizan varios componentes como el sistema de roles que se desempeña, a forma en la que se distribuyen las actividades cotidianas, manera de comunicarse, orientacion temporal (si viven mas enfocado en el pasado, el presente o el futuro), el nivel de autorrealizacion y las estrategias de afrontamiento que se utilizan frente a las dificultades, todos estos elementos, dan lugar a configuraciones de comportamiento que pueden influir tanto de manera positiva como negativa en la salud mental.

En este modelo el estilo de vida no es simplemente una serie de rutinas y habitos pues es una expresion estable de subjetividad donde una persona piensa, siente y valora, y se construye a partir de ciertos componentes claves: el sistema de roles por ejemplo ser estudiante, hijo, amigo, el sistema de actividades que es que hace una persona y como distribuye su tiempo, el sistema comunicativo que son las redes de apoyo, la orientacion temporal de como se relaciona con su presente, pasado, futuro, la autorrealizacion (si siente que logra lo que desea) y las estrategias de afrontamiento que es como lidia con el estrés y las dificultades.

Con estos elementos se organizan y forman configuraciones que pueden ser saludables o disfuncionales, por ejemplo una persona que tiene una vida centrada en el estudio, pero que no cuida de su salud, no se alimenta bien, tiene poco tiempo para sí misma y vive en constante estrés, su estilo de vida puede terminar afectando su salud mental y física. Por lo que desde este enfoque, el rendimiento académico no es entendido solo como una nota o resultado, sino como el producto de todo un sistema de actividades y roles que el estudiante maneja, así si un estudiante tiene un estilo de vida desorganizado, con poca autorrealización, sin red de apoyo sólida y con afrontamientos ineficaces, es probable que su rendimiento académico se vea afectado. Por el contrario un estilo de vida equilibrado puede ser un factor protector.

En esta investigación, el modelo psicológico de Israel Mayo Parra se adopta como fundamento teórico central, debido a su capacidad para comprender el estilo de vida universitario como una expresión integrada de la personalidad, permitiendo analizar de manera articulada la salud mental y el rendimiento académico desde una perspectiva configuracional.

2.3.Determinantes del estado de salud según Lalonde

El modelo de Determinantes del estado de salud que fue propuesto por Marc Lalonde (1974) en el informe *A New Perspective on the Health*, representó un gran cambio ya que trascendió del enfoque biomédico tradicional e integró cuatro dimensiones interdependientes: estilos de vida, biología humana, medio ambiente y organización del sistema sanitario.

Lalonde enfatizó que los estilos de vida son definidos como patrones de conducta cotidianos que son influenciados por la voluntad individual y constituyen el primer determinante modificable de la salud (Lalonde, 1974, p.31), No obstante, advirtió que estas elecciones

individuales no ocurren en el aislamiento social, sino que están condicionadas por el entorno comunitario y los factores socioeconómicos.

Este modelo resulta complementario al enfoque personológico, en tanto reconoce que los estilos de vida se configuran en interacción con condiciones sociales y estructurales, aportando al análisis de la salud mental.

2.4. Modelo de salud mental comunitaria

El Modelo de Salud Mental Comunitaria que se utiliza actualmente en Ecuador surge como una propuesta necesaria para replantear la forma en que se ha venido entendiendo y abordando la salud mental en el país. Esta propuesta parte del reconocimiento de que la salud mental no puede seguir siendo concebida únicamente desde un enfoque clínico, individual y categorial, sino que debe entenderse en su dimensión social, cultural y comunitaria. Por tanto, este modelo plantea una atención más cercana a la realidad de las personas, sus entornos y sus contextos.

Es así como uno de los aspectos centrales del modelo es su enfoque comunitario, el cual sitúa a la comunidad como un espacio clave tanto para la prevención como para la promoción del bienestar emocional, donde la salud mental no se desarrolla en el vacío, sino que está profundamente relacionada con las condiciones de vida, los vínculos sociales y las oportunidades de participación que tienen las personas en su entorno. Desde esta mirada, la comunidad no es solo un lugar donde se aplican intervenciones, sino un actor que participa activamente en el cuidado colectivo.

Además, el modelo reconoce la importancia de la intersectorialidad, es decir, la necesidad de que distintas instituciones y sectores del Estado como educación, justicia, desarrollo social,

trabajo, entre otros trabajen de forma coordinada para enfrentar los múltiples factores que afectan la salud mental. Esto responde a una comprensión más amplia de los determinantes sociales, culturales y económicos que influyen directamente en el bienestar psíquico de las personas.

Otro eje importante es la participación social, entendida no como una acción simbólica o decorativa, sino como una forma concreta de involucrar a las personas, familias y organizaciones comunitarias en todas las fases de los procesos de atención, como escuchar a quienes atraviesan malestares, acompañar desde el respeto y generar espacios de diálogo que son elementos clave para construir respuestas más pertinentes y sostenibles.

Por otro lado, este modelo también incorpora un enfoque de derechos humanos y de género, lo cual implica reconocer que no todas las personas acceden a los servicios en igualdad de condiciones. Hay poblaciones históricamente excluidas o vulneradas que requieren una atención diferenciada, sensible y respetuosa, en este aspecto, el modelo promueve la construcción de servicios que garanticen el trato digno, que eviten la discriminación y que sean culturalmente apropiados.

Además, organiza la atención en diferentes niveles. En primer lugar, se encuentra la promoción de la salud mental, que busca fortalecer factores protectores como la convivencia saludable, la participación comunitaria y el desarrollo de habilidades para la vida, luego está la prevención de riesgos psicosociales, especialmente en poblaciones vulnerables, a esto se suma la atención ambulatoria integral, que se brinda en los centros de salud y que está a cargo de equipos interdisciplinarios. Finalmente, se plantea la rehabilitación psicosocial, cuyo objetivo es acompañar a las personas en sus procesos de recuperación, restablecer vínculos y promover su inclusión social.

2.5. Rendimiento académico

Para trabajar la variable de rendimiento académico, no se utilizarán modelos teóricos de referencia, sino que se adoptará una mirada analítica basada en los resultados académicos de los estudiantes. Se tomarán en cuenta las calificaciones obtenidas durante los últimos cinco periodos académicos.

Aunque existen modelos teóricos que abordan el rendimiento académico, en esta investigación no se emplearán, ya que el enfoque estará centrado en analizar su relación con los estilos de vida y la salud mental, considerando al rendimiento académico como uno de sus posibles resultados o manifestaciones.

3. Antecedentes

En los últimos años, el análisis de la salud mental, los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, ha adquirido una notable relevancia dentro de lo que respecta la literatura científica hispana, debido a la necesidad de comprender de qué manera estas variables interactúan en contextos educativos.

Para la realización del presente estudio se llevó a cabo una revisión integrativa de la literatura en diversos buscadores académicos como: Scielo, Elsevier, Dialnet, revista académica Ciencia Latina, Google académico Researchgate, Mentor, Medigraphic, Mendely, PubMed entre otros, en total fueron identificados 50 artículos científicos publicados durante los años de 2019 a 2025. Posteriormente, tras la aplicación de los criterios de inclusión se usaron los que tienen idioma español, fecha de publicación en los años mencionados y un abordaje explícito de al menos dos variables centrales: estilos de vida, salud mental y rendimiento académico.

Durante el proceso de investigación se excluyeron 10 investigaciones que, aunque abordaban temáticas relacionadas, no cumplían con los criterios metodológicos y temáticos definidos.

Entre las principales razones de exclusión se identificó que tres estudios se centraban exclusivamente en el contexto pandémico, el cual no forma parte del objeto de estudio de esta investigación, dos abordaban únicamente los estilos de vida sin vinculación con la salud mental o el rendimiento académico, tres analizaban solo una de las variables centrales, uno no estaba publicado en idioma español y uno correspondía a una publicación anterior al año 2019,

La mayoría de los estudios aplicaron metodologías de enfoque cuantitativo, con diseños descriptivos correlacionales y de corte transversal; asimismo algunos integraron análisis multivariados o enfoques mixtos. En cuanto a los modelos teóricos predominantes se destaca el enfoque biopsicosocial, seguido por el modelo de autoeficacia de Bandura, y en menor medida modelos ecológicos, lo que permiten entender de amplia manera al estudiante universitario como un sujeto que está en constante interacción entre factores individuales, conductuales y contextuales que inciden en su bienestar y rendimiento.

Dentro del periodo analizado, el estudio realizado por Sáez – Abello et al (2022) empleo un diseño cuantitativo de tipo descriptivo – correlacional y se sustentó en el modelo biopsicosocial, se encontró que se determina, por ejemplo, que no existe un consenso o conformidad en la relación de los estilos de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universidad Uniciencia de Bucaramanga, de la misma manera se menciona que los múltiples cambios de los estilos de vida que se producen al ingresar en la universidad, sumado a otros factores, pueden llegar a impactar la salud y el bienestar, tanto física como mental de los

estudiantes y, por lo tanto, su rendimiento y éxito académico de forma positiva o negativa de acuerdo con los patrones y conductas que los identifican.

Otro estudio titulado “*Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios*” realizado en la Universidad Central del Ecuador concluyó que los estilos de vida si tienen relación con el rendimiento académico. Los resultados evidenciaron que una adecuada alimentación y la practica regular de actividad física influyen ´positivamente en el desarrollo cognitivo y el desempeño académico. Además, se destacó la importancia de la adopción de estilos de vida saludables para prevenir complicaciones futuras en la salud (Inga, 2022).

Por su parte la Facultad de Ciencias e Ingenierías Físicas y Formales de la Universidad Católica de Santa María (Arequipa), identificó una correlación moderada entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Este estudio cuantitativo evidencio que el sedentarismo, el mal descanso y la ingesta de comida chatarra afectaban negativamente la concentración y la motivación para estudiar, el modelo biopsicosocial sirvió de base teórica reafirmando la necesidad de entender la salud y el rendimiento académico como productos de una interacción entre lo biológico, psicológico y social. (Rodríguez, 2023).

En un estudio realizado en Perú, Coloque – Durand (2023) demostró que la aptitud física, la regularidad en el estilo de vida y los factores psicosociales, como el estrés y la ansiedad, juegan un papel en el rendimiento académico. No obstante, la falta de consenso en los hallazgos sugiere la necesidad de investigaciones adicionales para comprender mejor esta compleja relación y cómo diferentes factores pueden influir en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Asimismo, Vidal Bocanegra (2024), en su estudio desarrollado con estudiantes universitarios mexicanos llamado “*La relación intrínseca entre la salud mental y el logro de objetivos académicos en estudiantes universitarios del cuarto ciclo de la licenciatura en ciencias de la educación de la UJAT*”, identificó que los síntomas de ansiedad y depresión afectan negativamente la motivación, la asistencia a clases y la capacidad para completar tareas académicas, destacando la importancia de abordar la salud mental dentro del contexto educativo.

En Ecuador, Zumárraga Espinoza y Cevallos Pozo (2022), demostraron que los estudiantes con baja autoeficacia y altos niveles de procrastinación presentaban mayor sintomatología ansiosa significativa y un rendimiento académico inferior. La procrastinación es comprendida como un estilo de vida desorganizado, es en ese contexto una de las causas y consecuencias del deterioro mental.

En la provincia de Manabí, estudios como “*Educación para la salud y su impacto en el estilo de vida de adolescentes con obesidad*” demostraron que las configuraciones comportamentales varían en los grupos analizados y que la educación para la salud puede influir significativamente en la adopción de hábitos de autocuidado desde un enfoque personológico (Parra et al., 2025).

Desde esta perspectiva, Mayo Parra y Gutiérrez Álvarez (2017) sostienen que el estilo de vida es un componente imprescindible para la comprensión de la salud pública y poblacional, señalando que un enfoque holístico permite identificar comportamientos potencialmente disfuncionales que emergen de la interrelación entre diversas conductas.

Israel Mayo Parra (2021) , en su libro llamado “ *Estilo de vida y Personalidad: Aproximación al estudio personológico del estilo de vida* ” concibe el estido de vida como la

expresión de las configuraciones subjetivas de la acción, integradas en configuración comportamentales que otorgan sentido a la interacción del sujeto con sus distintos contextos. Asimismo, el autor plantea que el predominio de actividades psicósomáticas en el estilo de vida puede resultar disfuncional cuando limita el desarrollo humano y la realización personal (Mayo Parra, 2021).

En investigaciones posteriores, Mayo Parra (2022) profundiza en la relación entre roles, personalidad y estilo de vida, señalando que la eficacia del rol influye directamente en el rendimiento, especialmente en contexto que requieren interdependencia, apoyándose en los planteamientos de Bar et al. (2022).

Israel Mayo Parra (2022). También menciona sobre el estilo de vida como expresión de la personalidad donde “El estilo de vida como expresión comportamental de la personalidad, expresa su autodeterminación individual, a través de un conjunto de constituyentes que permiten comprender mejor la naturaleza singular y holística del sujeto individual”. (Mayo Parra, 2022).

Finalmente, los estudios revisados coinciden en que los trastornos mentales afectan el rendimiento académico especialmente durante la etapa universitaria, constituyéndose como un factor relevante en la deserción estudiantil. Estos hallazgos resaltan la necesidad de implementar intervenciones oportunas que promuevan la salud mental y el bienestar integral del estudiante (Cancino Cedeño, 2024).

Barrón Miranda y Armenta Zazueta (2021), desde México y Torres Zapata (2023), argumentan sobre el Burnout académico, destacando como el estrés crónico y la baja autoestima tienen un impacto en la capacidad de concentración, memoria y organización de las tareas,

además de que se manifestó que estos factores afectan especialmente a estudiantes del área de la salud, expuestos a horarios más intensos y alta carga laboral.

A nivel regional, el estudio de Real Delor, et al, (2024), titulado “*Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios de Latinoamérica en 2023*” constituye un aporte importante a la comprensión de este fenómeno desde una perspectiva multicausal y comparativa, puesta esta investigación realizada en México con participación de investigadores de otros países latinoamericanos, identifico mediante un enfoque cuantitativo y multivariado que variables como la motivación intrínseca, el estrés académico, el entorno institucional y la carga de estudio influyen directamente en el rendimiento académico, aunque esta investigación no está centrada directamente en los estilos de vida o salud mental, si se considera dimensiones psicosociales como el bienestar emocional, el agotamiento académico y el contexto de apoyo, por lo que su inclusión es importante, además de que su enfoque en Latinoamérica aporta una visión amplia sobre el rendimiento académica en la región.

Capítulo III: Metodología

La presente investigación se sustenta en un enfoque cualitativo, con base en la teoría fundamentada y la inducción analítica del Dr. Israel Mayo Parra, articuladas desde una perspectiva personológica y configuracional. Esta combinación metodológica busca comprender cómo los estilos de vida, la salud mental y el rendimiento académico se configuran en la experiencia subjetiva de cada estudiante, desde su unicidad e historicidad, reconociendo que cada persona expresa su personalidad en su forma de vivir.

1. Método

Se empleó el método de estudio cualitativo – descriptivo, siguiendo el modelo configuracional propuesto por Mayo Parra (1999). Este método permitió captar las configuraciones comportamentales que expresan el estilo de vida del sujeto y analizar la forma en que dichas configuraciones se relacionan con su estado emocional y rendimiento académico. Desde una lógica inductiva propia de la investigación cualitativa, el análisis posibilitó la construcción de categorías a partir de los datos obtenidos, mientras que la inducción analítica permitió contrastar interpretaciones configuracionales mediante la identificación de regularidades y excepciones en los casos analizados.

1.1. Postura epistemológica

La investigación asumió una postura epistemológica fenomenológica e interpretativa, centrada la comprensión del sentido psicológico de la experiencia vivida del sujeto. Se consideró que la realidad es construida en la interacción del individuo con su mundo, y que el estilo de vida es la expresión objetivada de la subjetividad, es decir, el modo en que la personalidad se manifiesta en actos cotidianos relativamente estables y típicos.

1.2 Estrategias e instrumentos

Siguiendo la propuesta metodológica configuracional de Mayo Parra, se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Cuestionario exploratorio sobre estilo de vida (Mayo Parra, 1999): permitió identificar los constituyentes personológicos del estilo de vida (sistema de roles, de actividades, de comunicación, orientación temporal y autorrealización).
- Anecdótico: se solicitó a los participantes narrar tres anécdotas relevantes de su vida. El análisis se centró en el papel del sujeto en la narración, las etapas de la vida, los conflictos, omisiones, y la carga emocional de los eventos.
- Hoja de vida: como variante de autobiografía, permitió reconstruir los momentos vitales más significativos del estudiante, su coherencia en el tiempo y posibles rupturas en su estilo de vida.
- Hoja del día: permitió conocer las actividades cotidianas del estudiante, el uso del tiempo, su sistema de comunicación y nivel de contacto social.

La información obtenida fue examinada mediante análisis de contenido cualitativo, y organizada por configuraciones comportamentales, lo cual permitió generar hipótesis explicativas sobre los vínculos entre el estilo de vida, el estado emocional y el rendimiento académico.

1.3 Población y muestra.

La investigación adoptó un enfoque cualitativo mediante la selección de 20 informantes universitarios de la matriz de la UELAM. Específicamente, la muestra se distribuye equitativamente por género y por grupos etarios (18-20, 21-23, 24-26 años), con el propósito de obtener una comprensión amplia y contextualizada de los estilos de vida estudiados.

1.4 Criterios de inclusión.

- Matriculados en la ULEAM en cualquier carrera.
- Edad entre 18 y 26 años.
- Disposición a participar firmando consentimiento informado.
- Pertenecer a los estratos socioeconómicos definidos (medio-bajo, medio, medio-alto), validado mediante autodeclaración o registro institucional.

1.5 Criterios de exclusión.

- Estudiantes no regulares.
- Edad fuera del rango establecido (menor a 18 o mayor a 26 años).
- Negativa a firmar el consentimiento informado.
- No completar las entrevistas o instrumentos asignados.

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variable	Definición Teórica	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Estilos de vida	Componente del modo de vida que abarca la forma de vida típica y estable que identifica al sujeto concreto (Mayo Parra, 1999, p. 23).	Sistema de roles Sistema de actividades Sistema comunicativo Orientación temporal Autorrealización Estrategias de afrontamiento Red de apoyo familiar	- Roles predominantes - Conflictos de roles - Ocupación del tiempo libre - Diversidad de actividades - Forma de comunicación con el entorno - Predominio de enfoque al pasado, presente o futuro - Grado en el que la persona se siente realizada y satisfecha con su vida - Cómo enfrenta el estrés y las dificultades - Existencia y calidad de relaciones familiares de apoyo	- Inventario Autodescriptivo del Estilo de Vida (Dr. Mayo Parra) - Anecdotalario - Hoja de vida - Hoja del día - Entrevista
Salud Mental	Estado de bienestar emocional, psicológico y social que permite a las personas afrontar el estrés, desarrollar habilidades,	Nivel de salud mental	- Nivel bajo de salud mental - Nivel medio	N/A

Tabla 2

Matriz del dispositivo metodológico

Elementos	Descripción
Enfoque	Cualitativo – descriptivo
Método	Estudio de caso con enfoque personológico y configuracional
Postura epistemológica	Fenomenológica e interpretativa
Diseño metodológico	Diseño fundamentado en la recolección y análisis progresivo de datos, con construcción inductiva de categorías desde la experiencia vivida del sujeto
Técnicas de recolección	- Entrevistas abiertas y en profundidad- Cuestionario exploratorio del estilo de vida (Mayo Parra, 1999) - Anecdótico - Hoja de vida - Hoja del día
Instrumentos	- Guía de entrevista semiestructurada - Formato de anecdótico - Formato para hoja de vida - Plantilla de hoja del día - Cuestionario de estilo de vida
Estrategia de análisis	Análisis de contenido cualitativo comparación constante (Teoría Fundamentada)

Criterio de saturación	Saturación teórica: se dejará de recolectar datos cuando ya no se identifiquen nuevas configuraciones o categorías relevantes
Población	Estudiantes de la matriz de la ULEAM
Muestra	Intencional: 20 estudiantes, distribuidos por rangos etarios (18-20, 21-23, 24-26) y nivel socioeconómico (medio-bajo, medio, medio-alto)
Unidades de análisis	El sujeto en su individualidad, considerado como unidad de análisis integral
Triangulación	Triangulación de técnicas e instrumentos para validar configuraciones emergentes
Resultados esperados	Identificación de configuraciones comportamentales del estilo de vida que inciden en la salud mental y rendimiento académico, desde la singularidad del sujeto

Capítulo IV: Análisis e interpretación de resultados

El presente capítulo desarrolla el análisis interpretativo de los resultados obtenidos en la investigación, tomando como referencia el modelo personológico del estilo de vida. El propósito central de este análisis es identificar, describir y construir configuraciones del estilo de vida que permitan explicar las diferencias en el rendimiento académico de los estudiantes participantes.

En base a los datos obtenidos mediante las diversas técnicas aplicadas como la hoja de vida, hoja del día, anecdotario y el inventario personológico de los estilos de vida, se procedió a clasificar a los informantes en tres grupos según su rendimiento académico: alto, medio y bajo rendimiento. Esta clasificación constituye el inicio para explorar las características particulares que definen el estilo de vida de cada grupo.

El análisis se organiza considerando las seis constituyentes fundamentales del estilo de vida propuestas por el modelo de estilos de vida desde el ámbito personológico:

- Sistema de roles
- Sistema de actividades
- Sistema de comunicación
- Orientación temporal
- Autorrealización
- Estilos de afrontamiento

Cada una de estas constituyentes fue examinada al interior de los tres grupos, con el fin de identificar patrones comunes, especificidades y elementos distintivos que contribuyan a

comprender como determinadas configuraciones del estilo de vida se relacionan con niveles diferenciados de rendimiento académico.

A lo largo del capítulo, el análisis se sustenta mediante evidencia empírica directa, integrando fragmentos textuales o verbatim provenientes de los materiales cualitativos recopilados, estos fragmentos permiten que se profundice en la comprensión de las experiencias, percepciones y dinámicas cotidianas de los estudiantes, garantizando un análisis minucioso y fundamentado.

Finalmente, a partir de los patrones identificados, se proponen configuraciones para cada grupo de rendimiento académico, con el objetivo de sintetizar sus características y ofrecer una interpretación coherente del modo en que dichas configuraciones influyen en los resultados educativos de los informantes.

1. Clasificación de los informantes según rendimiento académico

Para el análisis del estilo de vida y su relación con la salud mental y rendimiento académico, fue necesario establecer una clasificación previa del rendimiento académico de los participantes. Esta categorización se realizó a partir de los promedios auto reportados por los estudiantes, los cuales permitieron organizar a los 20 informantes en tres niveles: alto, medio y bajo rendimiento académico.

Los criterios utilizados fueron los siguientes

- Alto rendimiento académico: promedio > 9.00
- Rendimiento académico medio: promedio entre 8.00 y 8.99
- Rendimiento académico bajo: promedio < 7.99

Tabla 4

Clasificación de los estudiantes según rendimiento académico.

Categoría	Cantidad
Alto rendimiento académico: promedio > 9.00	5 estudiantes
Rendimiento académico medio: promedio entre 8.00 y 8.99	11 estudiantes
Rendimiento académico bajo: promedio < 7.99	4 estudiantes

Nota: la tabla es de elaboración propia.

A continuación, se presentan los datos individuales correspondientes a cada categoría.

Tabla

5 Estudiantes de alto rendimiento académico > 9.00

Código	Edad	Sexo	Carrera	Promedio
EST-005	26	M	Tecnología de Comunicación para Televisión, Relaciones Publicas y Protocolo	10.00
EST-006	22	F	Odontología	9.85
EST-008	20	F	Mercadotecnia	9.50
EST-007	21	F	Psicología	9.34
EST-011	26	F	Odontología	9.00

Nota: la clasificación se realizó con base a los promedios académicos referidos por los informantes y elaboración propia. Este cuadro no pretende describir a los estudiantes de manera fragmentada, sino facilitar la identificación de configuraciones integradas del estilo de vida.

Tabla 6

Estudiantes con rendimiento académico medio (8.00 – 8.99).

Código	Edad	Sexo	Carrera	Promedio
EST-001	21	M	Odontología	8.90
EST-013	21	F	Psicología	8.48
EST -014	21	M	Psicología	8.40
EST-010	22	F	Medicina	8.20
EST-002	22	F	Medicina	8.00
EST-003	22	M	Administración de empresas	8.00
EST-004	23	F	Comercio exterior	8.00
EST-012	19	M	Software	8.00
EST-016	20	F	Psicología	8.00
EST-017	23	M	Software	8.00
EST-019	23	M	Software	8.50

Nota: la clasificación se realizó con base a los promedios académicos referidos por los informantes y elaboración propia. Este cuadro no pretende describir a los estudiantes de manera fragmentada, sino facilitar la identificación de configuraciones integradas del estilo de vida.

Tabla 7*Estudiantes con rendimiento académico bajo (<7.99)*

Código	Edad	Sexo	Carrera	Promedio
EST - 018	22	M	Ing. Ambiental	7.80
EST - 020	25	M	Ingeniería eléctrica	7.00
EST - 015	21	F	Arquitectura	7.50
EST - 009	23	M	Psicología	7.15

Nota: la clasificación se realizó con base a los promedios académicos referidos por los informantes y elaboración propia

Este cuadro no pretende describir a los estudiantes de manera fragmentada, sino facilitar la identificación de configuraciones integradas del estilo de vida.

La división de los informantes en tres niveles de rendimiento académico (alto, medio y bajo) responde a una finalidad estrictamente analítica y organizativa. Esta categorización no pretende establecer relaciones causales ni realizar comparaciones estadísticas, sino facilitar la identificación y comprensión de configuraciones del estilo de vida desde una perspectiva cualitativa y personológica,

En este sentido, el rendimiento académico se utiliza como un criterio de agrupación que permite contrastar patrones de organización de la vida cotidiana, sin reducir el análisis a los valores numéricos de las calificaciones.

Esta clasificación constituye el punto de partida para el análisis interpretativo del estilo de vida de los participantes. A partir de los grupos establecidos, en los apartados siguientes se

examinan las seis constituyentes del modelo personológico del estilo de vida en cada nivel de rendimiento, integrando la evidencia empírica.

2. Análisis general de los estilos de vida de los informantes.

Con el propósito de integrar la información obtenida en las distintas técnicas aplicadas como lo son la hoja de vida, hoja del día, anecdotario y cuestionario del estilo de vida, se elaboró un cuadro general que sintetiza las seis constituyentes del modelo personológico: sistema individual de roles (SIR), sistema individual de actividades (SIA), sistema de contactos comunicativos (SICC), orientación temporal (OT), autorrealización (Aut) y estilos de afrontamiento (EAF).

Este cuadro permite visualizar los patrones predominantes en cada informante y constituye la base para el análisis posterior por grupos de rendimiento académico, la sistematización presentada a continuación facilita la identificación de tendencias comunes, particularidades individuales y elementos que diferencian a los estudiantes de los diferentes tipos de rendimiento.

Tabla 8 *Tabla general: constituyentes personológicos de estilos de vida**Análisis de 20 informantes – modelo de estilos de vida de Israel Mayo Parra**Resumen de constituyentes por informante*

Informante	SIR	SIA	SICC	OT	Aut	EAF	Salud Mental/Rendimiento
EST-001	Familiar- académico	Equilibrado; funcionales, psicosomáticas	Amplio, confianza cercana	Presente- futuro	Media	Activo, reflexivo- social	Adaptativa, rendimiento estable
EST-002	Estudiante- familiar	Sociopsicológicas, funcionales, psicosomáticas	Estables, evita íntimo	Presente- futuro proyectiva	Media- alta	Emocional estratégica	Frustración leve, aspiraciones claras
EST-003	Estudiante social-afectivo	Funcionales, sociopsicológicas, psicosomáticas	Sociable, vínculos significativos	Presente- futuro	Media- alta	Mixta emocional	Buena adaptación comunitaria
EST-004	Estudiante resiliente,	Funcionales- psicosomáticas	Reservada, selectiva	Presente- retrospectiva	Baja	Evitativa reactiva	Baja satisfacción, rendimiento vulnerable

	vínculos						
	ambivalentes						
EST-005	Estudiante	Sociopsicológicas,	Funcional,	Proyectiva-	Alta	Estratégica	Recursos sólidos, alto
	creativo,	funcionales,	social	futuro		adaptativa	rendimiento
	multifacético	psicosomáticas,	profunda				
		espirituales					
EST-006	Estudiante con	Funcionales,	Implicada,	Proyectiva-	Alta	Reactiva	Perseverante,
	vínculos	sociopsicológicas,	sensible	futuro		adaptativa	rendimiento alto
	intensos	psicosomáticas					
EST-007	Estudiante	Funcionales,	Sociable,	Proyectiva-	Alta	Reactiva	Frustración por metas,
	afectiva	psicosomáticas,	apertura	memoria		adaptativa	estable
	relacional	sociopsicológicas	moderada	afectiva			
EST-008	Estudiante	Psicosomáticas,	Sociable,	Presente	Alta	Reflexiva	Autoconstructiva,
	colaborativa-	funcionales,	apertura	motivador		adaptativa	rendimiento claro
	familiar	sociopsicológicas	moderada				

EST-009	Estudiante	Espiritual fuerte,	Limitado, sin	Futuro-	Alta	Reflexiva	Síntomas leves, busca
	integrador	psicosomáticas,	apoyo	presente		interna	apoyo
	espiritual	funcionales	emocional	reflexivo			
EST-010	Estudiante	Funcionales,	Sociable,	Presente-	Alta	Emocional	Ansiedad/indecisión,
	afectiva	psicosomáticas,	apertura	futuro		adaptativa	estable
	relacional	sociopsicológicas	moderada				
EST-011	Estudiante	Psicosomáticas,	Implicación	Presente-	Alta	Reactiva	Aspiraciones claras
	decidida-	funcionales,	intensa	futuro-parcial		adaptativa	
	familiar	sociopsicológicas,		pasado			
		espirituales					
EST-012	Estudiante	Funcionales,	Sociable,	Equilibrado	Media	Reactiva	Activo-emprendedor
	resiliente	psicosomáticas,	apertura	p/f/p		adaptativa	
	familiar-social	sociopsicológicas	moderada				
EST-013	Estudiante	Psicosomáticas,	Sociable,	Pasado-	Media	Adaptativa	Insatisfacción logros
	afectiva	funcionales,	vínculos	presente		variada	
			profundos				

	relacional- familiar	sociopsicológicas, espiritual parcial					
EST-014	Estudiante introspectivo comprometido	Psicosomáticas, funcionales, sociopsicológicas, espirituales	Reservada selectiva	Presente- futuro moderado	Alta	Adaptativa reflexiva	Satisfacción logros
EST-015	Estudiante afectiva familiar- comunitaria	Funcionales, psicosomáticas, sociopsicológicas, espiritual	Sociable moderada	Equilibrado- futuro	Media	Adaptativa variada	Frustración logros
EST-016	Estudiante vocacional comunitaria	Psicosomáticas, funcionales, espirituales	Reservada moderada	Presente- futuro parcial	Media	Reactiva escasos recursos	Insatisfacción, vulnerable
EST-017	Estudiante familiar-social	Psicosomáticas, funcionales,	Reservada selectiva	Equilibrada p-futuro	Media	Adaptativa variada	Estable

		sociopsicológicas, espirituales					
EST-018	Estudiante afectivo familiar- comunitario	Funcionales, psicosomáticas, sociopsicológicas, espiritual	Sociable moderada	Presente- pasado moderado	Media	Adaptativa variada	Estable comunitario
EST-019	Estudiante reflexivo social- profesional	Funcionales, psicosomáticas	Reflexivo, baja emocional	Pasado- presente	Media	Reflexiva adaptativa	Media adaptación
EST-020	Estudiante trabajador familiar-social	Funcionales, psicosomáticas, sociopsicológicas, espirituales	Sociable moderada	Fuerte p/p/f	Media	Adaptativa variada	Baja motivación carrera

Nota. Datos obtenidos mediante la aplicación del cuestionario a estudiantes de la ULEAM (2025).

LEYENDA DE ABREVIATURAS

Constituyentes Personológicos (Mayo Parra, 1999):

- **SIR:** Sistema Individual de Roles – Identidad, roles académicos, familiares, profesionales
- **SIA:** Sistema Individual de Actividades – Tipos: funcionales, sociopsicológicas, psicosomáticas, espirituales
- **SICC:** Sistema Individual de Contactos Comunicativos – Relaciones, vínculos, apertura emocional
- **OT:** Orientación Temporal – Presente, futuro, pasado; proyectiva, retrospectiva, evasiva
- **Aut:** Autorrealización – Nivel de satisfacción, logros, aspiraciones
- **EAF:** Estilos de Afrontamiento – Estratégico, adaptativo, reactivo, evitativo, reflexivo

A partir de esta síntesis se procede, en los apartados siguientes, a realizar el análisis interpretativo por grupos de rendimiento académico, para ello se examinan las configuraciones internas de cada grupo, integrando evidencia empírica directa mediante verbatims que permiten profundizar en el significado de las prácticas, roles, actividades y dinámicas comunicativas que caracterizan a los estudiantes.

3. Análisis del grupo de alto rendimiento

El grupo de alto rendimiento académico está conformado por los seis estudiantes cuyos promedios son iguales o superiores a 9.00. Este grupo se caracteriza por una trayectoria sostenida de calificaciones elevadas, constancia en el cumplimiento de actividades académicas y de planificación estable de sus responsabilidades. A partir de las seis constituyentes del modelo personológico del estilo de vida junto con sus instrumentos

complementarios, se analizan a continuación las tendencias predominantes que configuran su modelo habitual de actuar, organizarse y relacionarse con la vida cotidiana,

El análisis de este grupo se desarrolla considerando la integración de los datos cualitativos provenientes de la hoja de vida, hoja del día, anecdotario y el cuestionario de estilos de vida. Asimismo, se incorporan fragmentos de verbatims que permiten evidenciar de forma empírica y directa, como los estudiantes constituyen sus prácticas diarias, sus relaciones sus metas y sus estrategias personales. Este procedimiento permite comprender con mayor profundidad las características que distinguen a los estudiantes de alto rendimiento y que explican su desarrollo interno, su organización y su desempeño académico sobresaliente.

A continuación, se presenta el análisis detallado:

Se le dio una personalización única de:

Consolidadores vocacionales con resiliencia estratégica

Este grupo no solo afirma su vocación, sino que la consolida a través de un desempeño académico sobresaliente, una planificación clara y una gestión emocional funcional. La resiliencia que muestran no es solo reactiva, sino estratégica: saben cómo sostener su rendimiento, regular sus emociones y proyectarse profesionalmente con claridad.

- Consolidadores vocacionales: porque han superado la etapa de exploración y muestran una identidad profesional afirmada, con metas claras y sentido de propósito.
- Resiliencia estratégica: porque su afrontamiento no es solo emocional, sino también racional, organizado y orientado al logro.

EST- 005**Sistema Individual de Roles (SIR)**

EST-005 se configura como un sujeto con una identidad vocacional sólida y multifacética, organizada en torno a la eficacia personal, la autonomía y el aprendizaje autodirigido. Su autoimagen se articula principalmente desde el rol académico y profesional, integrando de manera funcional roles creativos y familiares, con un fuerte énfasis en la autosuficiencia y el logro personal.

Desde el Inventario de Estilos de Vida se evidencia una autodefinición centrada en la mejora continua y el compromiso con el desarrollo personal:

“Me gusta aprender por mi cuenta, siempre busco mejorar”.

Esta configuración identitaria regula su conducta cotidiana, favoreciendo la disciplina y la constancia, aunque introduce niveles elevados de autoexigencia que atraviesan su estilo de vida y su autovaloración.

Sistema individual de actividades (SIA)

Su estilo de vida se caracteriza por una organización estructurada y eficiente de actividades funcionales, sociopsicológicas y espirituales. La hoja del día evidencia una rutina planificada que integra estudio, trabajo técnico, proyectos personales, actividades creativas y autocuidado:

“Me levanto temprano, organizo mis tareas, estudio y trabajo en proyectos personales” (Hoja del día).

Predomina un patrón de actividad disciplinado, orientado al crecimiento personal y al desarrollo de competencias, lo que configura un estilo de vida organizado, sostenido y multifuncional. Este patrón corresponde al perfil de “mente polifacética”, caracterizado por la articulación coherente de diversas áreas de desempeño. Además, tiene predominio de actividades funcionales, sociopsicológicas y espirituales.

Sistema Individual de Contactos Comunicativos (SICC)

En el ámbito relacional, EST-005 establece vínculos funcionales y afectivamente significativos, manteniendo una clara preferencia por la independencia emocional. Se relaciona con apertura y cordialidad, sin manifestar dependencia excesiva del entorno interpersonal:

“Me relaciono bien, pero valoro mucho mi espacio” (Inventario).

Esta configuración relacional favorece la autonomía y la autorregulación emocional, aunque puede limitar la profundidad afectiva en contextos de alta demanda interpersonal, constituyendo una tensión configuracional secundaria. sin comprometer su adaptación social.

Orientación temporal (OT)

Su orientación temporal es predominantemente proyectiva, con metas claras y planificación estratégica del futuro. La hoja de vida evidencia una dirección vocacional definida y expectativas realistas de desarrollo profesional:

“Quiero especializarme en producción digital y emprender mi propio estudio” (Hoja de vida).

Asimismo, se distancia de una temporalidad nostálgica o evasiva:

“No pierdo tiempo meditando sobre el pasado” (Inventario de los estilos de vida, ítem 40).

Esta configuración temporal se centra en el presente como espacio de acción, con una proyección futura clara, lo que refuerza su sentido de propósito, dirección vital y compromiso con sus objetivos.

Autorrealización (Aut)

El nivel de autorrealización de EST-005 es elevado, sustentado en la valoración del esfuerzo personal, la consecución de logros y la autonomía económica y simbólica. El anecdotario expresa logros materiales con fuerte carga identitaria:

“Cuando compré mis primeras cosas con mi propio dinero y esfuerzo... esa laptop no fue solo una compra, fue un símbolo de que todo lo que me proponga lo puedo alcanzar con dedicación” (Anecdotario).

“He aprendido que la vida está llena de señales y oportunidades...” (Anecdotario).

No obstante, emergen matices de insatisfacción asociados a la autoexigencia:

“Pudiera hacer más, pero no lo logro” (Inventario de los estilos de vida, ítem 45).

Esta ambivalencia refleja una autorrealización alta, acompañada de estándares personales elevados que, si bien potencian el crecimiento, pueden generar tensión interna si no se regulan de manera consciente.

Estilos de Afrontamiento (EAF)

EST-005 presenta un estilo de afrontamiento estratégico y adaptativo, caracterizado por la búsqueda activa de soluciones, el análisis racional de los problemas y la toma de decisiones orientada a la eficacia:

*“Busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva”
(Inventario de los estilos de vida, ítem 58).*

Aunque se identifican síntomas leves como ansiedad, indecisión y perturbaciones del sueño, estos no comprometen su funcionalidad general, sino que reflejan la presión asociada a su alto nivel de compromiso y autoexigencia.

Síntesis configuracional:

EST-005 objetiva subjetividad vocacional-autónoma en una configuración personológica constitutivamente orientada al logro, donde la dialéctica autoexigencia - equilibrio funcional articula los sistemas funcionales. El SIR y el SICC estables sostienen un SIA disciplinado y multifuncional; la OT proyectiva organiza metas claras y continuidad vocacional; la AUT alta impulsa aprendizaje y autonomía; y el EAF racional-adaptativo regula eficazmente las tensiones internas. Esta interrelación configura una personalidad de alto rendimiento, con desempeño académico sostenido y proyección personal y profesional eficaz.

EST-006

Sistema Individual de Roles (SIR)

EST-006 se configura como una estudiante con identidad vincular-afectiva, caracterizada por una elevada implicación emocional en los roles familiares, sociales y académicos. Su autoimagen se estructura desde la pasión relacional, la sensibilidad interpersonal y una competitividad orientada al logro, regulada por vínculos significativos que organizan su desarrollo personal.

Desde el Inventario y el anecdotario se evidencia una identidad construida desde la apertura al vínculo, con reservas en la profundidad comunicativa:

“Me implico fácilmente con las personas... pero me cuesta abordar temas difíciles”

(Inventario).

“Como persona competitiva que siempre he sido, decidí que ganaría el concurso...”

(Anecdotario).

Este sistema de roles refleja una identidad afectiva con orientación al logro, donde coexisten la apertura relacional y mecanismos de protección emocional ante contenidos íntimos.

Sistema Individual de Actividades (SIA)

Su estilo de vida se organiza en torno a actividades funcionales y sociopsicológicas, integrando estudio, autocuidado, interacción social y contacto con expresiones culturales. El Inventario señala una alta implicación en actividades estructurantes de su rutina cotidiana:

“Me caracteriza mucho trabajar y estudiar, cuidar mi salud, conversar con amigos y estar en contacto con la cultura” (Inventario).

Esto evidencia una organización vital orientada al rendimiento académico, sostenida por espacios de regulación emocional a través del vínculo social y la actividad cultural, lo que permite mantener un equilibrio funcional entre exigencia y bienestar.

Predominan actividades funcionales y sociopsicológicas.

Sistema Individual de Contactos Comunicativos (SICC)

En el plano relacional, EST-006 presenta un sistema comunicativo afectivo de alta implicación emocional, con apertura amplia pero selectiva. Se vincula con facilidad y se percibe comprendida y apoyada por su entorno cercano, aunque reconoce dificultades para abordar contenidos íntimos o emocionalmente complejos.

El anecdotario refuerza la centralidad del vínculo familiar como sostén emocional:

“diciembre del 2023, días antes de la víspera de Navidad, tuvimos una reunión en donde pude compartir con mi madre y mi hermana, junto a varias compañeras del trabajo de mi madre y sus familias. Fue divertido, una salida cálida y de alguna forma reconfortante, esa tarde mientras compartíamos, me di cuenta de lo afortunada que era” (Anecdotario).

Este sistema comunicativo configura redes de apoyo estables, con límites protectores en la expresión emocional profunda que preservan su equilibrio afectivo.

Orientación Temporal (OT)

Su orientación temporal es proyectiva con anclaje afectivo. Presenta metas claras y planificación del futuro, integrando experiencias pasadas como fuente de aprendizaje sin permanecer anclada en ellas:

“Tiene metas claras y planifica su vida” (Inventario de los estilos de vida).

Las narrativas infantiles y familiares fortalecen su competitividad y resiliencia emocional, transformando la memoria afectiva en motivación funcional. Esta configuración temporal orienta su conducta hacia el desarrollo personal y académico.

Autorrealización (Aut)

El nivel de autorrealización de EST-006 es medio, con reconocimiento de capacidades y logros, pero atravesado por una autoexigencia elevada que genera ambivalencia emocional:

“Pudiera hacer más, pero no lo logro” (ítem 30).

“No me siento bien conmigo misma porque no alcanzo los éxitos que quisiera” (ítem 31).

Esta tensión entre orgullo por sus competencias y frustración por expectativas no cumplidas impulsa el esfuerzo, pero limita la vivencia de satisfacción plena, configurando una autorrealización en proceso de consolidación.

Estilos de Afrontamiento (EAF)

EST-006 presenta un afrontamiento mixto, con predominio de respuestas emocionales reactivas compensadas por estrategias adaptativas. Manifiesta llanto, irritabilidad y bloqueo ante el estrés, pero también recurre a la búsqueda de apoyo y a la autorregulación progresiva:

“Me echo a llorar, me pongo irritable, los nervios me paralizan... pero también pido consejos y trato de calmarme” (Inventario).

Esto evidencia vulnerabilidad emocional coexistente con recursos funcionales, lo que le permite recuperar el equilibrio sin comprometer su desempeño general.

Síntesis configuracional

EST-006 objetiva una subjetividad vincular-afectiva en una configuración personológica constitutivamente comprometida, donde la dialéctica sensibilidad interpersonal- autoexigencia articula los sistemas funcionales. El SIR y el SICC profundos sostienen un SIA equilibrado entre compromiso académico, autocuidado y participación sociocultural; la OT proyectiva organiza metas claras y continuidad formativa; la AUT alta impulsa crecimiento personal pese a tensiones autoexigentes; y el EAF adaptativo regula la reactividad emocional mediante redes de apoyo significativas. Esta interrelación configura una personalidad de alto rendimiento, con funcionalidad académica sostenida y desarrollo personal progresivo apoyado en recursos vinculares sólidos.

EST-008

EST-008 se configura en una estructura identitaria relacional-funcional, en la que la subjetividad se objetiva dialécticamente a través de roles de sostén afectivo que median su posicionamiento en el mundo. La interrelación entre sus sistemas funcionales revela una personalidad que articula compromiso interpersonal y organización práctica de la cotidianidad, configurando un estilo de vida que tensiona entre la responsabilidad compartida y la aspiración de desarrollo personal.

SIR – Sistema Individual de Roles

La identidad de EST-008 se estructura desde una base relacional-colaborativa, con fuerte implicación en roles familiares y sociales que definen su autodefinición personológica. Se reconoce como buena hija, hermana, amiga y compañera, asumiendo funciones de cuidado y colaboración que organizan su ser-en-relación:

“Me caracteriza mucho reunirme con mi familia” (Inventario de estilos de vida).

“Una de las anécdotas más divertidas... fue cuando viajé con mi familia y mis tías a Colombia... llena de risas y buenos recuerdos” (Anecdótico).

Este sistema rol-identidad evidencia una subjetividad orientada al sostén grupal, donde la responsabilidad afectiva constituye un eje organizador de su posicionamiento existencial. La centralidad de los roles familiares no solo configura su autoimagen, sino que estructura dialécticamente sus modos de actividad y vinculación, revelando una personalidad que se realiza en la alteridad solidaria.

SIA – Sistema Individual de Actividades

El estilo de vida del sujeto se configura como funcional-estructurado, con predominio de actividades académicas, domésticas y de cuidado familiar, articuladas en una temporalidad

organizada que objetiva su subjetividad responsable. La hoja del día revela una secuencia organizada de acciones que integran exigencia productiva y regulación relacional:

“Cada mañana lo primero que hago al despertar es asearme y organizar mi habitación... preparo el desayuno... ayudo a mi hermana menor...” (Hoja del día).

“Así transcurre la mayor parte de mis días entre responsabilidades, estudio y pequeños momentos familiares que me ayudan a mantener el equilibrio” (Hoja del día).

La articulación entre actividades funcionales, psicosomáticas, sociopsicológicas y cognitivas emergentes configura un estilo de vida que expresa la tensión entre deber externo y desarrollo personal, evidenciando una personalidad que se autorrealiza en la disciplina operativa sostenida por el afecto familiar.

SICC – Sistema Individual de Contactos Comunicativos

El sistema comunicativo se configura como afectivo-confiado, con apertura emocional selectiva hacia vínculos significativos que constituyen su red de soporte psicosocial. La confianza depositada en personas cercanas organiza su seguridad relacional:

“Me caracteriza confiar los problemas a los amigos y personas allegadas” (Inventario, ítem 15).

“Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan” (Inventario, ítem 24).

“Una de las anécdotas más divertidas que recuerdo fue cuando viajé con mi familia y mis tías a Colombia... fue una experiencia muy especial, llena de risas y buenos recuerdos en familia” (Anecdotario).

Esta configuración evidencia una estructura vincular basada en la calidad de los lazos más que en su cantidad, donde los vínculos familiares y amistosos median su estabilidad emocional y funcionalidad cotidiana.

OT – Orientación Temporal

La orientación temporal se configura como proyectiva-funcional, integrando pasado afectivo significativo, presente organizado y futuro planificado con metas profesionales definidas:

“Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro” (Inventario, ítems 21-26).

“Una de mis metas más importantes es culminar mis estudios universitarios y convertirme en una profesional capaz...” (Hoja de vida).

“Fue una experiencia muy linda que siempre recuerdo con cariño, porque marcó uno de mis primeros viajes fuera de mi ciudad” (Anecdotario).

Esta temporalidad integradora organiza la continuidad personológica del sujeto, transformando memorias positivas en recursos motivacionales que orientan la acción presente hacia la realización vocacional futura.

AUT – Autorrealización

La autorrealización se configura en un nivel medio-alto, caracterizado por una tensión autoexigente donde el reconocimiento de logros coexiste con aspiraciones elevadas que impulsan el desarrollo continuo:

“He alcanzado logros importantes por los que me siento orgullosa y feliz” (Inventario, ítem 27).

“Considero que soy activa y emprendedora” (Inventario, ítem 28).

“Pudiera hacer más, pero no lo logro” / “No me siento bien conmigo misma porque no alcanzo los éxitos que quisiera” (Inventario, ítems 30-31).

Esta ambivalencia estructura su autovaloración desde un movimiento dinámico entre satisfacción parcial y búsqueda constante de superación personal.

EAF – Estilos de Afrontamiento

El estilo de afrontamiento se configura como adaptativo-regulador, priorizando estrategias cognitivas y relacionales frente a la reactividad emocional desorganizada:

“Trato de calmarme para luego hacer frente al problema... busco las diferentes vías de solución posibles” (Inventario, ítems 37, 41).

Aunque reconoce irritabilidad ocasional, indecisión y ansiedad moderadas, predomina la regulación reflexiva y la búsqueda activa de soluciones, evidenciando recursos funcionales sostenidos por el apoyo relacional.

Síntesis configuracional

EST-008 objetiva una subjetividad relacional-funcional en una configuración personológica constitutivamente coherente, donde la dialéctica compromiso afectivo - disciplina operativa articula los sistemas funcionales. El SIR y el SICC sostienen un SIA estructurado y eficiente; la OT proyectiva orienta la continuidad hacia metas vocacionales claras; la AUT medio-alta impulsa el desarrollo mediante una autoexigencia regulada; y el EAF adaptativo media eficazmente las demandas psicosociales. Esta interrelación configura una personalidad funcionalmente estable, con rendimiento académico alto, sostenido por el equilibrio entre pertenencia vincular, autonomía personal y autorregulación estratégica.

EST-011

EST-011 se configura constitutivamente como una estructura identitaria vocacional-familiar donde la subjetividad se objetiva dialécticamente en un modelo identificatorio paterno que articula su posicionamiento profesional y afectivo en el mundo. La interrelación constitutiva entre sistemas funcionales revela una personalidad que tensiona entre el legado heredado y la autodeterminación proyectiva, configurando un estilo de vida orientado al servicio profesional desde sólidos anclajes relacionales.

SIR - Sistema Individual de Roles

La identidad de EST-011 se estructura desde una base vocacional-familiar con fuerte implicación en roles múltiples que definen constitutivamente su autodefinición. Se reconoce como buena hija, hermana, amiga, compañera y ciudadana, pero el eje estructurante emerge del modelo paterno profesional:

"Tenía 8-9 años... ver a ese papá abrazando a su hijo llorando de alivio marcó algo en mí.

Ahí nació mi pasión por ayudar, ser profesional de la salud como mi papá" (Anecdótico).

"Me caracteriza ser buena hija, hermana, amiga, compañera y ciudadana" (Inventario, ítems 3-7).

Esta articulación rol-identidad evidencia una subjetividad que se constituye en la síntesis dialéctica admiración paterna vocación autónoma, donde el referente ético-profesional organiza constitutivamente su proyecto vital.

SIA - Sistema Individual de Actividades

El estilo de vida se configura como funcional-vocacional con integración dialéctica de actividades académicas, psicosomáticas, sociopsicológicas y culturales que objetivan su subjetividad orientada al rendimiento.

"Me levanto, desayuno, clases, almuerzo amigas, clínica, estudio, música, ceno, organizo apuntes, acuesto" (Hoja del día).

"Trabajar/estudiar (9), cuidar salud (8), reunirme familia (10), descansar (12), conversar compañeros (16), contacto cultura (17)" (Inventario).

La secuencia temporal estructurada revela un patrón constitutivo que dialécticamente integra exigencia profesional, autorregulación física/emocional y sostén relacional, configurando una organización vital que objetiva la tensión productividad equilibrio psicosocial.

SICC - Sistema Individual de Contactos Comunicativos

Sistema comunicativo afectivo-funcional con apertura amplia hacia vínculos significativos que median constitutivamente su estabilidad emocional.

"Amigos/personas importantes me comprenden/apoyan (24), me implico fácilmente (26), tengo muchos amigos (22), confío problemas allegados (15)" (Inventario).

"Me cuesta temas íntimos/difíciles incluso con afinidad (25)" (Inventario).

"Entre clases converso compañeras... carro con amigas al mall" (Hoja del día).

La amplitud relacional con reserva en profundidad emocional configura una estructura vincular que dialécticamente sostiene funcionalidad psicosocial mediante soporte extenso, pero selectivamente profundo.

OT - Orientación Temporal

Temporalidad reflexiva-proyectiva que constitutivamente integra pasado fundacional, presente organizado y futuro vocacional planificado.

"Lo mejor vida por venir, lucho mejorar futuro (21), vivo considerando pasado (22), planifico según ideal futuro (26), organizo día a día (25)" (Inventario).

"Actualmente el plan es terminar la carrera, pasar los exámenes de licencia para ejercer en Estados Unidos (probablemente tenga que hacer algunos exámenes adicionales), y regresar a Nueva York o a otra ciudad grande, quizás antes de irme haga la rural en ecuador por si un día deseo regresar y ejercer, pero mi especialidad si será lejos de aquí" (Hoja de vida).

La anécdota paterna fundacional se proyecta dialécticamente como motor temporal que organiza continuidad subjetiva desde memoria estructurante hacia realización profesional concreta.

AUT - Autorrealización

Autorrealización elevada con tensión dialéctica autoexigente que impulsa constitutivamente el desarrollo vocacional.

"Logros importantes orgullosa/feliz (27), activa/emprendedora (28)" (Inventario).

"Pudiera hacer más/no logro frustra (29), no siento bien/no alcanzo éxitos deseados (30)" (Inventario).

"Decidí Odontología... buena carrera" (Hoja de vida).

La ambivalencia satisfacción perfeccionismo estructura una autovaloración dinámica que se autorrealiza en el movimiento dialéctico logro alcanzado aspiración profesional.

EAF - Estilos de Afrontamiento

Afrontamiento mixto-reactivo-adaptativo donde reactividad emocional intensa coexiste dialécticamente con recursos reguladores funcionales.

Reactivos: "Lloro (32), irritable (34), nervios paralizan (35), busco culpable (36)" (Inventario).

Adaptativos: "Calmarme/enfrentar (37), sobrellevo (39), busco vías solución/aplico efectiva (41), pienso/soluciono cualquier medio (42), soluciones momentáneas (43)" (Inventario).

La intensidad emocional se resuelve constitutivamente mediante regulación cognitiva y perseverancia resolutive, evidenciando resiliencia mediada por recursos internos/externos.

Síntesis configuracional

EST-011 objetiva una subjetividad vocacional-familiar en una configuración personológica constitutivamente integrada, donde la dialéctica legado paterno - autodeterminación profesional articula los sistemas funcionales. El SIR y el SICC sostienen emocionalmente un SIA vocacional; la OT reflexiva-proyectiva organiza la continuidad desde la memoria fundacional hacia metas concretas; la AUT elevada impulsa el desarrollo mediante una autoexigencia funcional; y el EAF mixto regula la reactividad de manera adaptativa. Esta interrelación configura una personalidad orientada a una trayectoria vocacional óptima, con recursos sólidos para el rendimiento académico alto, requiriendo fortalecer la autocompasión para modular el perfeccionismo y optimizar el equilibrio personológico.

EST – 007

EST-007 se configura constitutivamente como una estructura identitaria relacional-resiliente donde la subjetividad vincular se objetiva dialécticamente en liderazgo afectivo que media su posicionamiento social en el mundo. La interrelación constitutiva entre sistemas funcionales revela una personalidad que tensiona entre apertura emocional ↔ reserva estratégica, configurando un estilo de vida orientado a equilibrio funcional desde vínculos significativos y autocuidado consciente.

SIR - Sistema Individual de Roles

Identidad relacional sólida estructurada constitutivamente en roles familiares/amistosos/pareja/liderazgo.

Hija, hermana, amiga, compañera, ciudadana, liderazgo, compromiso afectivo (Inventario).

El primer día de la universidad, debido a que regresábamos de pandemia y tenía ciertos conocidos, pero no era lo mismo a que verlos en persona, ahí fue donde pude realmente conocer en persona a una de mis grandes amigas hoy en día, donde desde el primer día nos llevamos super bien y congeniamos de la mejor manera, conversábamos por mensaje, pero a partir de ese día fue más, tanto que es mi compañera de tesis. (anecdótico).

Vínculos personales profundos objetivan subjetividad en síntesis dialéctica conexión inmediata consolidación significativa.

SIA - Sistema Individual de Actividades

Estilo de vida funcional-organizado integrando dialécticamente trabajo/estudio/autocuidado/familiar/ocio digital.

“Primero me lavo la cara, luego protector solar y una vez que sequé el protector solar comienzo con el maquillaje, porque yo desde que aprendí el maquillarme lo hago siempre porque jamás desarreglada, de ahí me pongo el uniforme y voy a desayunar” (hoja del día).

Exigencia/autocuidado consciente configura rutina equilibrada constitutivamente orientada productividad/bienestar.

SICC - Sistema Individual de Contactos Comunicativos

Sistema comunicativo abierto-afectivo con sensibilidad interpersonal/reserva vulnerabilidad estratégica.

“Me cuesta trabajo abordar los temas más íntimos o difíciles, incluso con las personas que tengo más afinidad.” (Inventario).

Apertura emocional moderada sostiene vínculos significativos/dialogo con límite exposición profunda.

OT - Orientación Temporal

Temporalidad compleja-integrada viviendo constitutivamente pasado consciente/presente ideal/futuro proyectado.

Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.

"Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado." (Inventario).

Pasado/presente/futuro organizan continuidad subjetiva rica y consciente.

AUT – Autorrealización

Autorrealización media-alta ambivalente tensionada dialécticamente por autoexigencia.

"He alcanzado logros importantes por los que me siento orgulloso y feliz."

"Considero que soy activo y emprendedor, lo que me hace sentir satisfecho de mí mismo." (Inventario ítems 27-28).

Frustración trabajo/social impulsa aspiración continua.

EAF - Estilos de Afrontamiento

Afrontamiento mixto-adaptativo combinando reactividad emocional ↔ regulación estratégica.

"Calmarme/enfrentar problema... busco vías solución/aplico efectiva" (Inventario ítems 54,58).

Llanto/irritabilidad/distracción compensados por consejos/planificación evidencian resiliencia funcional ante ansiedad/insomnio.

Síntesis configuracional

EST-007 objetiva subjetividad relacional-resiliente en una configuración personológica constitutivamente vincular, donde la dialéctica apertura reserva estratégica articula sus sistemas funcionales. El SIR y el SICC significativos sostienen un SIA organizado; la OT compleja integra la continuidad temporal; la AUT media-alta impulsa la superación autoexigente; y el EAF mixto resuelve las demandas de manera funcional. Esta interrelación configura una personalidad equilibrada, con rendimiento académico alto,

sustentado en recursos relacionales sólidos, autorregulación eficaz y una integración estratégica entre vulnerabilidad y afectividad que potencia su desarrollo vocacional.

4. Análisis del grupo de rendimiento medio

En relación con los estudiantes de rendimiento medio, se observa que presentan un compromiso académico moderado, combinado con una identidad vocacional en proceso de consolidación. Aunque muestran interés por sus estudios y logran ciertos objetivos, su desempeño no alcanza la consistencia ni la excelencia de los perfiles de alto rendimiento. Además, su afrontamiento es mixto, combinando estrategias adaptativas con reacciones emocionales a situaciones de estrés, lo que evidencia una resiliencia funcional pero dependiente del contexto. Por otra parte, estos estudiantes mantienen vínculos afectivos estables y funcionales, lo que contribuye a sostener su motivación y equilibrio emocional. En consecuencia, se pueden conceptualizar como exploradores vocacionales con resiliencia adaptativa, dado que aún se encuentran afinando su identidad profesional y desarrollando estrategias de autorregulación y planificación académica sostenida.

Exploradores vocacionales con resiliencia adaptativa

Este grupo está en proceso de consolidar su identidad profesional. Si bien muestran interés y compromiso académico, su rendimiento es estable pero no sobresaliente. Su resiliencia es adaptativa, es decir, saben manejar obstáculos y emociones, pero a veces dependen de estrategias externas o de apoyo social para mantener su equilibrio.

- Exploradores vocacionales: porque todavía están afinando su identidad profesional y experimentan cierta ambivalencia respecto a sus metas.
- Resiliencia adaptativa: porque su afrontamiento combina estrategias emocionales y racionales, pero con cierta dependencia del contexto o de otros para sostenerse.

EST- 014

EST-014 se configura constitutivamente como una estructura identitaria introspectiva-vocacional en proceso de consolidación, donde la subjetividad reflexiva se objetiva dialécticamente en la tensión autenticidad expectativas externas que median su posicionamiento crítico en el mundo. La interrelación constitutiva entre sistemas funcionales revela una personalidad que articula el pensamiento profundo con compromiso académico selectivo, configurando un estilo de vida orientado a la comprensión auténtica desde la reserva relacional progresiva.

SIR - Sistema Individual de Roles

La identidad se estructura desde una base introspectiva-vocacional con implicación reflexiva en roles personales/sociales que definen constitutivamente su autodefinición crítica. Se reconoce como buen hijo, amigo, compañero y ciudadano, pero el eje articulador emerge de confrontaciones identificatorias:

"Una vez discutí con mi papá porque no entendía por qué había elegido psicología y no algo "más rentable". Esa noche hablamos por horas. Le conté lo que me apasionaba de entender la mente y ayudar a otros. No fue una charla fácil, pero al final me dijo que hiciera lo que me diera la gana. Desde ahí, siento que me mira distinto. Fue una de esas conversaciones que te marcan" (Anecdótico).

"Me caracteriza hijo, amigo, compañero, ciudadano" (Inventario, ítems 3,6,7,13).

Esta confrontación dialéctica entre expectativas familiares y autenticidad vocacional configura una subjetividad que se constituye en la afirmación reflexiva de un proyecto

personal autónomo, sostenido desde la convicción interna más que desde la validación externa.

SIA - Sistema Individual de Actividades

Estilo de vida introspectivo-funcional que integra dialécticamente actividades académicas, psicosomáticas y reflexivas objetivado en rutina flexible de autorregulación.

"Trabajar/estudiar, descansar, tareas hogar, caminar, reflexionar vida" (Inventario, ítems 9,12,14,15,16).

"En la tarde me dedico a hacer tareas o leer. A veces me cuesta organizarme, así que trato de dividir las cosas para no dejar todo para el último momento. En algunas tardes salgo a caminar con mis perros. Es un espacio donde me siento tranquilo y acompañado" (Hoja del día).

"No soy el mejor estudiante, pero me esfuerzo...me interesa entender/aplicar vida real" (Hoja de vida).

La articulación entre estudio e introspección configura una organización vital que prioriza la comprensión significativa, el sentido personal del aprendizaje y la integración reflexiva del conocimiento.

SICC - Sistema Individual de Contactos Comunicativos

Sistema comunicativo selectivo-progresivo con apertura emocional gradual hacia vínculos confiables que median constitutivamente su estabilidad relacional.

"Confío problemas allegados (15), cuesta temas íntimos (25), no muchos amigos (22), no implico fácilmente (26)" (Inventario).

"cuando conocí a mi novia, La vi en una clase que compartimos. Yo no hablaba casi, solo respondía cuando me preguntaban algo, pero ella empezó a hablarme más seguido. Al final, terminamos quedándonos después de clase para conversar. Lo que más me gustó fue que me escuchaba sin interrumpir, algo que no pasa mucho. Con el tiempo nos hicimos novios, y siento que fue una de las mejores cosas que me ha pasado en la U" (Anecdotario).

Esta cautela emocional, acompañada de sensibilidad interpersonal, configura una estructura vincular que sostiene la autonomía personal sin renunciar a conexiones afectivas significativas, priorizando calidad relacional sobre cantidad.

OT - Orientación Temporal

Temporalidad proyectiva-reflexiva que constitutivamente integra presente introspectivo, planificación estratégica y autenticidad futura.

"Planifico según ideal futuro (26), lo mejor por venir (21), concentro proyectar vida futura (28)" (Inventario).

"Encuentro propio ritmo... calma/autenticidad" (Hoja de vida).

La síntesis temporal organiza continuidad subjetiva desde reflexión crítica hacia realización auténtica.

AUT - Autorrealización

Autorrealización medio-alta con tensión dialéctica autocrítica que impulsa constitutivamente búsqueda de profundidad.

"Logros importantes orgulloso (27), activo/emprendedor (28)" (Inventario).

"Pudiera hacer más/no logro frustra (29), no siento bien/no alcanzo éxitos (30)" (Inventario).

Ambivalencia satisfacción autoexigencia estructura autovaloración dinámica orientada a comprensión auténtica.

EAF - Estilos de Afrontamiento

Afrontamiento mixto-reflexivo donde reactividad emocional inicial se resuelve dialécticamente mediante estrategias cognitivas profundas.

Reactivos: "Lloro (32), irritable (34)" (Inventario).

Adaptativos: "Calmarme/enfrentar (37), busco vías solución (41), pienso/soluciono (42)" (Inventario).

"Antes dormir pienso mi día, que hice bien y que puedo mejorar" (Hoja del día).

Regulación introspectiva evidencia resiliencia mediada por análisis profundo.

Síntesis configuracional

EST-014 objetiva una subjetividad introspectiva-vocacional en una configuración personológica constitutivamente coherente, donde la dialéctica autenticidad ↔ expectativas externas articula sus sistemas funcionales. El SIR y el SICC selectivos sostienen un SIA reflexivo, favoreciendo profundidad comprensiva más que rendimiento inmediato; la OT proyectiva organiza la continuidad vital desde la confrontación identificatoria hacia metas vocacionales propias. La AUT medio-alta impulsa el desarrollo mediante una autocrítica funcional que, si bien fortalece la identidad académica, incrementa la autoexigencia. El EAF reflexivo permite resolver la reactividad emocional a través de elaboración cognitiva, operando como factor protector de la salud mental.

Esta interrelación constitutiva configura una personalidad crítica-auténtica con potencial académico elevado, que se expresa actualmente en un rendimiento medio sostenido, condicionado más por la reserva relacional y la priorización de comprensión profunda que

por déficit de recursos. El fortalecimiento de la apertura vincular y de la validación interna permitiría optimizar el equilibrio personalógico y favorecer un rendimiento académico más consistente.

EST -001

EST-001 se configura constitutivamente como una estructura identitaria funcional-afectiva donde la subjetividad práctica se objetiva dialécticamente en roles cotidianos que median su posicionamiento operativo en el mundo. La interrelación constitutiva entre sistemas funcionales revela una personalidad que tensiona entre compromiso relacional inmediato y limitación estratégica, configurando un estilo de vida orientado a la funcionalidad presente desde vínculos espontáneos.

SIR - Sistema Individual de Roles

Identidad funcional-afectiva con implicación múltiple en roles familiares/sociales/académicos que estructuran constitutivamente su autodefinición operativa.

*Hijo (3), hermano (4: mucho), amigo (6: mucho), compañero (7: mucho), líder (9),
ciudadano (13), primo (12), tío (11) (Inventario).*

" Cuando ella me dijo 'gracias doctor', sentí una mezcla de orgullo y alivio."

"Esa etapa me hizo madurar un montón."

"Me hizo pensar que estoy en la carrera correcta." (Anecdotario).

Reconocimiento externo (paciente) y experiencia directa objetivan subjetividad en síntesis dialéctica rol profesional maduración afectiva.

SIA - Sistema Individual de Actividades

Estilo de vida funcional-práctico integrando dialécticamente actividades académicas, domésticas y básicas de recuperación.

"Trabajar/estudiar (9), salud/apariencia (8), descansar (12), deportes/tareas hogar (14: mucho), familia (10), reflexionar (16)" (Inventario de los estilos de vida).

"Cuando nos toca clínica, el día se hace largo... hay que alistar los materiales, revisar a los pacientes."

"Ceno algo sencillo, y antes de dormir dejo todo listo para el siguiente día." (hoja del día).

Alternancia esfuerzo sostenido recuperación mínima configura organización vital constitutivamente orientada a cumplimiento inmediato.

SICC - Sistema Individual de Contactos Comunicativos

Sistema comunicativo amplio-espontáneo con apertura funcional y empatía directa hacia reconocimiento social.

"Muchos amigos (22), confío problemas (15), comprendido cercanos (24), converso/divierto (16)" (Inventario de los estilos de vida).

"No abordo íntimos (25), no implico fácilmente (26)" (Inventario de los estilos de vida).

"La gente era súper amable y agradecida... me hizo pensar que estoy en la carrera correcta." (Anecdótico).

Amplitud relacional con reserva profunda configura soporte psicosocial operativo desde interacción cotidiana.

OT - Orientación Temporal

Temporalidad presente-funcional con mínima elaboración pasado/futuro, centrada constitutivamente en rutina inmediata.

"No proyecto futuro (28), no planifico ideales (26), no recuerdo pasado (27), enfoco presente (29), mejor por venir (21)" (Inventario).

"Casi siempre me duermo cerca de la medianoche, pensando que mañana toca otra vez la misma rutina." (Hoja del día).

Enfoque aquí-ahora limita planificación estratégica, pero sostiene funcionalidad operativa diaria.

AUT - Autorrealización

Autorrealización media con autovaloración práctica matizada por limitación autoexigente.

"Logros importantes familia (27), activo/emprendedor familia/escuela/barrio (28)" (Inventario).

"Pudiera más/no logro (30), no siento bien/no éxitos (31)" (Inventario).

"Estudiar odontología costó/enseñó mucho" (Hoja de vida).

Reconocimiento parcial objetiva tensión dialéctica esfuerzo cotidiano aspiración no plenamente validada.

EAF - Estilos de Afrontamiento

Afrontamiento práctico-directo con baja reactividad y mínima elaboración cognitiva, resuelto constitutivamente por acción inmediata.

"No distraigo (31), no lloro (32), no irrito (34), no paralizó (35), no culpo (36), no calmo antes actuar (37), pido consejos (38), no sobrellevo (39), no busco efectivo (41), no pienso mucho (42), no momentáneas (43)" (Inventario).

"Me baño, pongo música y trato de relajarme un rato viendo videos o hablando con mis papás." (Hoja del día).

Resolución operativa evidencia funcionalidad básica ante demandas sin profundidad reflexiva.

Síntesis configuracional

EST-001 objetiva una subjetividad funcional-afectiva en una configuración personológica constitutivamente operativa, donde la dialéctica compromiso inmediato limitación 001estratégica articula sus sistemas funcionales. El SIR y el SICC amplios proporcionan un soporte relacional espontáneo que sostiene un SIA práctico, orientado al cumplimiento cotidiano más que a la planificación a largo plazo. La OT centrada en el presente limita la proyección estratégica, pero asegura estabilidad rutinaria y continuidad operativa. La AUT media valida el esfuerzo diario sin consolidar una autovaloración orientada al crecimiento progresivo, mientras que el EAF directo resuelve las demandas básicas desde la acción inmediata, con escasa elaboración cognitiva o emocional.

EST- 013

EST-013 se configura constitutivamente como una estructura identitaria afectiva-expresiva donde la subjetividad emocional se objetiva dialécticamente en vínculos significativos que median su posicionamiento relacional en el mundo. La interrelación constitutiva entre sistemas funcionales revela una personalidad que tensiona entre intensidad

afectiva funcionalidad cotidiana, configurando un estilo de vida orientado al sostén emocional desde amplia apertura vincular.

SIR - Sistema Individual de Roles

Identidad afectiva-relacional con implicación amplia en roles vinculares que estructuran constitutivamente su autodefinición empática.

Hija (3), hermana (4), amiga (6: mucho), compañera (7), novia (9: mucho), ciudadana (13), prima (12), tía (11). No parental/religioso (5,6,10) (Inventario).

“Cuando mi abuelita estaba super mal de salud en 2020 y fui a despedirme de ella, no estaba tan consciente ya que tenía parches de morfina para no sentir tanto dolor, pero cuando escucho mi voz abrió los ojos y me dio un azul intenso junto a una sonrisa tan cálida que siempre recuerdo, al siguiente día ella falleció” (anecdótico).

Experiencias límite (duelo) y celebratorias objetivan subjetividad en síntesis dialéctica presencia emocional reciprocidad vincular.

SIA - Sistema Individual de Actividades

Estilo de vida afectivo-funcional integrando dialécticamente actividades académicas, cuidado, familiares y regulación emocional.

"Trabajar/estudiar (9), salud (8), descansar (12), tareas/deportes (14), familia (10), reflexionar (16), cultura (17: mucho)" (Inventario).

"Actividades sobrinos... colaboro plataforma ventas hermana... gata pecho, perrita lados" (Hoja del día).

Alternancia exigencia cuidado configura organización vital constitutivamente orientada a equilibrio relacional.

SICC - Sistema Individual de Contactos Comunicativos

Sistema comunicativo amplio-expresivo con apertura emocional intensa hacia múltiples vínculos significativos.

"Muchos amigos (22: mucho), importante otros (23: mucho), confío problemas (15), converso/divierto (16), implicó fácilmente (26)" (Inventario).

"Estábamos afuera de una tienda que no conocíamos en un país que no conocíamos hablando sobre nuestros futuros."

"Me quedo despierta viendo una serie o haciendo tareas, dependiendo de lo que tenga que hacer." (Anecdotario).

Amplitud afectiva configura soporte psicosocial primario desde empatía compartida.

OT - Orientación Temporal

Temporalidad reflexiva-afectiva con fuerte elaboración pasado vivido y proyección deseante moderada.

"Mejor por venir (21), vivo considerando pasado (22: mucho), recuerdo momentos (27), proyecto futuro (28)" (Inventario).

"Actualmente... he adoptado más disciplina y me siento más feliz."

Memoria emocional organiza continuidad subjetiva desde experiencia hacia mejora personal.

AUT - Autorrealización

Autorrealización media con autovaloración afectiva tensionada dialécticamente por autoexigencia.

"Logros familia/escuela/trabajo (27), activa todos contextos menos religión (28)" (Inventario).

“Pudiera hacer más, pero no lo logro” (30: “Me caracteriza mucho en familia y escuela”).

“No me siento bien conmigo misma” (31: “Me caracteriza en todos los contextos excepto religión”). (inventario).

“Tengo un trabajo que... me permite mantener un equilibrio en mi vida.” (hoja de vida).

Estabilidad funcional objetiva tensión satisfacción insuficiencia autocrítica.

EAF - Estilos de Afrontamiento

Afrontamiento emocional-compensatorio donde reactividad intensa se resuelve dialécticamente mediante regulación parcial.

Reactivos:

“Me distraigo del problema” (31). “Me echo a llorar” (32). – “Me irrito” (34).

– “Los nervios me paralizan” (35). (inventario).

Adaptativos:

“Trato de calmarme” (37). – “Pido consejos” (38). “Lo sobrellevo mientras puedo” (39). –

“Aplazo la solución” (40). “Aplico soluciones momentáneas” (43). (inventario).

“Cuando puedo, me quedo a dormir una hora más... preparo la merienda... me quedo despierta viendo una serie.” (hoja del día).

Regulación afectiva evidencia resiliencia mediada por soporte relacional.

Síntesis configuracional

EST-013 objetiva subjetividad afectiva-expresiva en configuración personológica constitutivamente vincular donde dialéctica intensidad emocional ↔ funcionalidad cotidiana articula sistemas funcionales. SIR/SICC amplios sostienen SIA equilibrado; OT reflexiva organiza continuidad desde memoria afectiva; AUT media valida estabilidad relacional; EAF compensatorio resuelve reactividad parcialmente. Interrelación constitutiva configura personalidad emocionalmente adaptada con soporte vincular extenso, evidenciando equilibrio funcional pero potencial limitado por autoexigencia y regulación parcial.

No obstante, la predominancia de un afrontamiento compensatorio y una autorrealización de nivel medio limitan la estructuración estratégica del rendimiento académico, configurando un nivel de rendimiento medio, caracterizado por cumplimiento funcional sin optimización del desempeño. Esta interrelación evidencia un equilibrio emocional suficiente para sostener el proceso formativo, aunque requiere fortalecer autorregulación cognitiva y planificación instrumental para potenciar simultáneamente salud mental y rendimiento académico.

EST-002

EST-002 se configura constitutivamente como una estructura identitaria vocacional-reflexiva donde la subjetividad perseverante se objetiva dialécticamente en compromiso académico que media su posicionamiento formativo en el mundo. La interrelación constitutiva entre sistemas funcionales revela una personalidad que tensiona entre disciplina sostenida cansancio emocional, configurando un estilo de vida orientado a la continuidad vocacional desde recursos reflexivos selectivos.

SIR - Sistema Individual de Roles

Identidad vocacional-familiar con implicación reflexiva en roles múltiples que estructuran constitutivamente su autodefinición perseverante.

Buena hija (ítem 3), hermana (4), amiga (6: “Me caracteriza mucho”), compañera (7), líder (9), novio (10: “Me caracteriza mucho”), primo (12) y ciudadano (13). (Inventario).

“A pesar del cansancio... me di cuenta de que estaba justo donde quería estar.” (hoja de vida)

“La vocación no siempre se siente como entusiasmo; a veces se manifiesta en la decisión de continuar.” (hoja de vida).

Experiencia directa y reflexión objetivan subjetividad en síntesis dialéctica esfuerzo consciente convicción profesional.

SIA - Sistema Individual de Actividades

Estilo de vida funcional-reflexivo integrando dialécticamente actividades académicas, psicosomáticas y religiosas.

“Trabajar/estudiar, salud/apariencia, descansar, tareas hogar, familia, religión, reflexionar” (Inventario).

“Dedico tiempo a estudiar, tomar apuntes y participar activamente.”. “Antes de dormir trato de desconectarme para descansar bien.” (hoja del día).

Alternancia exigencia recuperación configura organización vital constitutivamente orientada a continuidad formativa.

SICC - Sistema Individual de Contactos Comunicativos

Sistema comunicativo afectivo-selectivo con apertura social acompañada de reserva emocional profunda.

Converso con compañeros... dedico tiempo a actividades personales.” (hoja de vida)

“Comprendí que la medicina también requiere fortaleza emocional.” (hoja de vida)

Contacto funcional con autocontención configura soporte psicosocial estable desde interacción selectiva.

OT - Orientación Temporal

Temporalidad proyectiva-reflexiva con integración constitutiva pasado aprendiendo hacia futuro vocacional.

“Lo mejor de mi vida está por venir.”

“Vivo teniendo en cuenta las experiencias pasadas.”

“Concentro mi atención en proyectar mi vida futura.” (Inventario).

“He aprendido a ver los errores como oportunidades de crecimiento.” (hoja de vida).

Síntesis temporal organiza continuidad subjetiva desde reflexión hacia propósito profesional.

AUT - Autorrealización

Autorrealización medio-alta con tensión dialéctica autoexigente que impulsa constitutivamente perseverancia.

“Logros alcanzados, activa/emprendedora” (Inventario).

“Pudiera más, no siento bien” (Inventario).

“Cada paso me acercaba a mi propósito... aprendí a valorar la disciplina y la vocación.”

(Hoja de vida).

Ambivalencia satisfacción presión estructura autovaloración dinámica orientada a consolidación

EAF - Estilos de Afrontamiento

Afrontamiento emocional-adaptativo donde reactividad se resuelve dialécticamente mediante regulación funcional.

Reactivos: llanto, irritabilidad, nerviosismo (inventario)

Adaptativos: calmarse, pedir apoyo, sobrellevar, soluciones, estrategias momentáneas (Inventario).

“Esa frase me devolvió la motivación... entendí que debía continuar.” (hoja de vida).

“Aprendí a manejar el cansancio emocional.” (hoja de vida).

Regulación reflexiva evidencia resiliencia mediada por recursos internos/externos.

Síntesis configuracional

EST-002 objetiva una subjetividad vocacional-reflexiva en una configuración personológica constitutivamente perseverante, donde la dialéctica disciplina sostenida, cansancio emocional articula su salud mental y su rendimiento académico. La implicación vocacional y el sostén selectivo de roles significativos (SIR/SICC) favorecen continuidad formativa y estabilidad psicoemocional suficiente para sostener el proceso académico. Sin embargo, la presencia de desgaste emocional recurrente y una autorrealización de nivel medio-alto, mediada por autoexigencia constante, limitan la optimización del desempeño académico, configurando un rendimiento medio sostenido, caracterizado por cumplimiento constante sin maximización del rendimiento. Esta interrelación evidencia una salud mental funcional con recursos adaptativos eficaces, aunque tensionada por la exigencia prolongada,

requiriendo fortalecimiento de planificación estratégica y regulación emocional para potenciar simultáneamente bienestar psicológico y rendimiento académico.

EST-003

EST-003 se configura constitutivamente como una estructura identitaria emocional-reflexiva donde la subjetividad empática se objetiva dialécticamente en roles de cuidado que median su posicionamiento afectivo en el mundo. La interrelación constitutiva entre sistemas funcionales revela una personalidad que tensiona entre sensibilidad interpersonal ambivalencia temporal, configurando un estilo de vida orientado al equilibrio emocional desde vínculos selectivos y reflexión consciente.

SIR - Sistema Individual de Roles

Identidad emocional-afectiva con implicación reflexiva en roles familiares/sociales/religiosos que estructuran constitutivamente su autodefinición empática.

*Hijo, hermano, amigo, compañero, líder, ciudadano, primo, religioso. No parental/pareja
(Inventario).*

“Cuando venía a casa con unos amigos del colegio, solíamos caminar juntos hasta cierto trayecto, y a salida nos percatamos que había unos gatos bebés, que los habían abandonado, los gatos bebés aferrados a la vida decidieron seguirnos hasta no más poder, que eso fue hasta el trayecto del parque Eloy Alfaro (por donde yo vivo). Lo recuerdo con mucho amor y entusiasmo, porque fue el día en que un gato gris bebe, decidió apagarse a mi hasta incluso después de retornar para la ubicación de mi casa, es decir del parque a mi

casa. En ese momento decidí adoptarlo, buscando salvarle la vida, sin saber que el salvo la mía y la de mi familia”. (anecdotario).

Vínculos significativos (mascota) objetivan subjetividad en síntesis dialéctica
responsabilidad afectiva cuidado constitutivo.

SIA - Sistema Individual de Actividades

Estilo de vida funcional-afectivo integrando dialécticamente actividades académicas, psicósomáticas y vinculares.

Trabajar y estudiar (9), Cuidar salud y apariencia (8), Descansar (12), Tareas del hogar y deportes (14), Reunirse con la familia (10), Pensar y reflexionar (16), Confiar en personas cercanas (15) (Inventario).

“Converso con mi grupo de amigos... hago compañía a una amiga en la parada.” (hoja del día)

“Antes de dormir suelo botar la basura diaria... luego me voy a descansar.” (hoja del día).

Alternancia exigencia cuidado configura organización vital constitutivamente
orientada a estabilidad emocional.

SICC - Sistema Individual de Contactos Comunicativos

Sistema comunicativo afectivo-selectivo con apertura moderada y reserva estratégica
en profundidad emocional.

tener amistades (ítem 22), sentirse importante para otros (23), comprendido (24) y confiar sus problemas (15). No se implica fácilmente en relaciones profundas (26: “No me caracteriza”) ni aborda con facilidad temas íntimos (25: “No me caracteriza”). (Inventario).

“Me quedé con las personas buenas... muchas de ellas siguen siendo parte de mi vínculo amistoso.” (Anecdótico).

“Conversar por chat o llamadas... me ayuda a descansar.” (Anecdótico).

Selección afectiva configura soporte psicosocial estable desde criterios conscientes.

OT - Orientación Temporal

Temporalidad ambivalente-reflexiva integrando constitutivamente presente vivido, pasado significativo y futuro proyectado.

“Lo mejor de mi vida está por venir” (21)

“Planifico mi vida según el ideal futuro” (26)

“Concentro mi atención en proyectar mi vida futura” (28)

“Organizo mi vida según lo que sucede cada día” (25)

“Vivo teniendo en cuenta el pasado” (22) (Inventario).

“Cada día es un universo de emociones y posibilidades... mi peor enemigo es la bipolaridad de mi mente.” (Hoja de vida).

Flexibilidad temporal organiza continuidad subjetiva desde reflexión ante incertidumbre.

AUT - Autorrealización

Autorrealización media con autovaloración reflexiva tensionada dialécticamente por autoexigencia.

“He alcanzado logros importantes” (27: “Me caracteriza mucho en familia”)

“Soy activo y emprendedor” (28: “Me caracteriza en familia, escuela, barrio”)

“Pudiera hacer más, pero no lo logro” (30)

“No me siento bien conmigo mismo” (31) (Inventario).

“He aprendido que no todas las decisiones son de vida o muerte... incluso cuando elijo mal, puedo corregir el rumbo.” (Hoja de vida).

Equilibrio logros tensiones estructura autovaloración en construcción.

EAF - Estilos de Afrontamiento

Afrontamiento emocional-adaptativo donde reactividad se resuelve dialécticamente mediante recursos mixtos.

Reactivos: “Me distraigo del problema” (31), “Me irrito” (34), “Los nervios me paralizan” (35) (Inventario).

Adaptativos: “Trato de calmarme” (37), “Pido consejos” (38), “Lo sobrellevo mientras puedo” (39), “Aplico soluciones momentáneas” (43), “Busco vías de solución” (41), “No puedo dejar de pensar en el problema” (42) (Inventario).

Síntesis configuracional

EST-003 objetiva una subjetividad emocional-reflexiva en una configuración personológica constitutivamente empática, donde la dialéctica sensibilidad afectiva ↔ ambivalencia temporal articula de manera directa la relación entre salud mental y rendimiento académico. Los sistemas SIR y SICC selectivos brindan sostén emocional suficiente,

mientras que el SIA de orientación afectiva favorece implicación significativa pero no sistemáticamente estratégica en las tareas académicas. La OT ambivalente introduce oscilaciones en la direccionalidad del proyecto personal, limitando la continuidad y la optimización del desempeño. La autorrealización de nivel medio permite equilibrio funcional entre logros y tensiones, y el EAF adaptativo posibilita regulación emocional adecuada frente a demandas académicas. Esta interrelación configura una personalidad psicológicamente equilibrada, con rendimiento académico medio sostenido, sustentado en estabilidad emocional básica pero condicionado por indefinición temporal y regulación estratégica parcial, evidenciando potencial reflexivo susceptible de optimización mediante fortalecimiento de direccionalidad temporal y planificación académica consciente.

EST-012

EST-012 se configura constitutivamente como una estructura identitaria emocional-resiliente donde la subjetividad afectiva se objetiva dialécticamente en vínculos protectores que median su posicionamiento adaptativo en el mundo. La interrelación constitutiva entre sistemas funcionales revela una personalidad que tensiona entre introspección vincular autonomía emocional, configurando un estilo de vida orientado al equilibrio resiliente desde aprendizaje experiencial.

SIR - Sistema Individual de Roles

Identidad emocional-resiliente con implicación afectiva en roles familiares/sociales/académicos que estructuran constitutivamente su autodefinición protectora.

“Cuando nació mi hermano... al principio no me agradaba, pero crecimos juntos y nos hicimos buenos amigos.”

“Cada vez que salía siempre miraba atrás... siento que hay alguien atrás.” (Anecdótico).

Compromiso lazos familiares/sociales articula subjetividad en síntesis dialéctica confrontación inicial de lealtad consolidada, sustentada por empatía y búsqueda equilibrio emocional.

SIA - Sistema Individual de Actividades

Estilo de vida adaptativo-funcional integrando dialécticamente actividades académicas, psicosomáticas y recreativas con alternancia esfuerzo/regulación.

“Si no hay comida me hago mi comida... luego me pongo a ver series.”

“Si me levanto de madrugada intento dormir y cuando ya pueda dormir me duermo.” (Hoja del día).

Actividades funcionales/psicosomáticas con reflexión/dispersión objetivan subjetividad en patrón constitutivo autonomía moderada ↔ estabilidad emocional cotidiana.

SICC - Sistema Individual de Contactos Comunicativos

Sistema comunicativo afectivo-progresivo con apertura emocional gradual hacia vínculos significativos que median constitutivamente pertenencia.

“Conseguí mi mejor amigo... en esta etapa conocí buenos amigos.”

(Anecdótico).

Implicación emocional con reservas íntimas configura estructura vincular que dialécticamente promueve estabilidad control exposición afectiva.

OT - Orientación Temporal

Temporalidad narrativo-reflexiva integrando constitutivamente pasado transformador, presente adaptativo y futuro perseverante.

Se caracteriza por proyectarse (ítems 21, 26, 28), por vivir en función de experiencias pasadas (22, 27) y por organizarse día a día (25). (Inventario).

“Tuve una voluntad y al final pude soportar todo lo que me pasaba.” (anecdotal).

Experiencias difíciles transformadas en crecimiento personal organizan continuidad subjetiva desde resiliencia hacia superación constante.

AUT - Autorrealización

Autorrealización media con tensión dialéctica motivacional que impulsa constitutivamente reconstrucción emocional.

“Pudiera hacer más, pero no lo logro” (30)

“No me siento bien conmigo mismo” (31)

“He alcanzado logros importantes” (27: “Me caracteriza en familia, escuela, amigos”)

“Soy activo y emprendedor” (28: “Me caracteriza en todos los contextos”)

“Trazo planes y estrategias” (29) (Inventario)

“Mis notas bajaron bastante... la vida ya no me interesaba tanto y se sentía repetitiva.”
(Anecdotal).

Ambivalencia motivación cansancio estructura autovaloración en proceso, sustentada por búsqueda propósito resiliente.

EAF - Estilos de Afrontamiento

Afrontamiento mixto-adaptativo donde reactividad emocional se resuelve dialécticamente mediante voluntad resiliente.

*Reactivos: “Me distraigo del problema” (31), “Me echo a llorar” (32), “Me irrito” (34),
“Los nervios me paralizan” (35), “Busco culpables” (36)*

*Adaptativos: “Trato de calmarme” (37), “Pido consejos” (38), “Lo sobrellevo mientras
puedo” (39), “Aplico soluciones momentáneas” (43), “Busco vías de solución” (41), “No
puedo dejar de pensar en el problema” (42) (Iventario).*

*“Parece que ya no podía con la depresión... pero tuve una voluntad y al final pude soportar
todo.”(Anecdótico).*

Tristeza/ansiedad compensada por introspección/autocontrol evidencian madurez
emocional emergente con mecanismos autorregulatorios efectivos.

Síntesis configuracional

EST-012 objetiva una subjetividad emocional-resiliente en una configuración
personológica constitutivamente vinculante, donde la dialéctica introspección autonomía
emocional articula de manera directa los sistemas funcionales y la relación entre salud mental
y rendimiento académico. Los sistemas SIR y SICC de carácter afectivo constituyen una base
de sostén emocional estable que permite al SIA adaptativo mantener continuidad funcional en
las demandas académicas, aunque sin despliegue pleno del potencial. La OT reflexiva
organiza el crecimiento experiencial desde la elaboración de vivencias significativas,
favoreciendo aprendizaje personal más que rendimiento cuantitativo. La autorrealización de
nivel medio impulsa procesos de reconstrucción subjetiva mediados por resiliencia, mientras
que el EAF mixto posibilita resolución funcional de la adversidad. Esta interrelación
configura una personalidad con rendimiento académico medio sostenido, apoyado en
estabilidad emocional y recursos resilientes, evidenciando alto potencial afectivo-académico

cuya optimización requiere fortalecimiento de la autoconfianza y consolidación de estrategias de autoafirmación y planificación.

EST-016

EST-016 se configura constitutivamente como una estructura identitaria académico-reflexiva donde la subjetividad aprendiente se objetiva dialécticamente en esfuerzo sostenido que media su posicionamiento motivacional en el mundo. La interrelación constitutiva entre sistemas funcionales revela una personalidad que tensiona entre disciplina personal y equilibrio vital, configurando un estilo de vida orientado a crecimiento desde recursos afectivos estables.

SIR - Sistema Individual de Roles

Identidad académica-responsable articulando constitutivamente roles familiares/sociales/disciplinarios.

"Buena hija, hermana, amiga, compañera, ciudadana" (Inventario ítems 3-7,13).

"Recuerdo que cuando terminé el colegio tenía mucho miedo de no lograr entrar a la universidad. Siempre me imaginaba que no iba a alcanzar el puntaje suficiente o que me iba a retrasar en mis planes. Pero un día después de semanas de dar la prueba de ingreso me llegaron las fechas de aceptación de cupo y vi que había conseguido el cupo en Psicología en la ULEAM, y no lo podía creer" (Anecdótico).

"Ser abanderada en mi colegio público fue uno de los momentos más especiales de mi vida escolar. Me sentí reconocida por mis compañeros y profesores, y también me enseñó la importancia de la disciplina y la responsabilidad" (Anecdótico).

Reconocimiento académico/familiar estructura subjetividad constitutiva orientada excelencia.

SIA - Sistema Individual de Actividades

Estilo de vida funcional-reflexivo integrando dialécticamente académico/lectura/viajes/estudio.

"Trabajar/estudiar mucho, reunir familia, descansar, tareas/deportes, pensar/reflexionar, amigos" (Inventario).

"Me despierto alrededor de las 4:30am, reviso mi celular, desayuno, salgo 5:30am y camino hasta la entrada de mi casa donde me recoge la buseta., El viaje hasta Manta dura cerca de una hora y media, aunque mis amigos que van en bus dicen que son dos horas jaja, así que aprovecho para leer algún capítulo de un libro, escuchar música, revisar apuntes o, si estoy muy cansada, dormir un poco mientras la buseta avanza. A las 3:30pm regreso, me gusta escuchar música o podcasts, repasar los apuntes del día o simplemente mirar por la ventana y desconectarme un poco. tomo un snack, saludo a mi familia y me relajo un rato". (Hoja del día).

Rutina exigente transformada en reflexión/aprendizaje mediante lecturas/música.

SICC - Sistema Individual de Contactos Comunicativos

Sistema comunicativo funcional-selectivo con apertura moderada sostenida.

"Comprenden/apoyan(24)/implico fácilmente(26)/muchos amigos(22 no)" (Inventario).

“Llego a la universidad alrededor de las 7:00 a.m, suelo encontrarme con amigos, y entre risas y memes compartidos, el tiempo se pasa volando ya que entendí que no siempre debo pasar estudiando, aunque lo deseo. ” (Hoja del día).

Vínculos selectivos con familia/amigos propician soporte emocional constitutivo.

OT - Orientación Temporal

Temporalidad proyectiva-reflexiva integrando constitutivamente pasado estructurante futuro planificado.

"Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro (ítem 21). Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado (ítem 22). Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura (ítem 26). Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado (ítem 27)" (inventario).

“Recuerdo que cuando terminé el colegio tenía mucho miedo de no lograr entrar a la universidad. Siempre me imaginaba que no iba a alcanzar el puntaje suficiente o que me iba a retrasar en mis planes”. (Inventario).

Narrativa procesual donde obstáculos se transforman en oportunidades.

AUT - Autorrealización

Autorrealización media-alta tensionada dialécticamente por autoexigencia moderada.

"Logros importantes orgullosa/feliz(27), activa/emprendedora(28), planes/estrategias(29), pudiera más/frustra(30), no bien no éxitos(31)" (Inventario).

"Esfuerzo sacrificio valió... todo mi esfuerzo/aprender/crecer... disfruto leer/estudiar" (Anecdótico/Hoja vida).

Reconocimiento logros equilibra aspiraciones futuras.

EAF - Estilos de Afrontamiento

Afrontamiento mixto-adaptativo con regulación reflexiva predominante.

"Trato de distraerme y olvidarme del problema (31). Me echo a llorar (32 no). Me pongo irritable y molesto (34 no). Los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad (35 no). Busco al culpable (36 no)" / "Trato de calmarme para luego hacer frente al problema (37). Pido consejos e información al respecto (38). Lo voy sobrellevando mientras puedo (39). Aplazo su solución para un momento mejor (40 no). Busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva (41). No puedo dejar de pensar en el problema y trato de solucionarlo por cualquier medio que surja (42). Aplico soluciones momentáneas que lo atenúen (43)" (Inventario).

"Entendí no siempre pasar estudiando, aunque lo deseo... me relajo un rato... leo o veo una serie corta para relajarme" (Hoja del día).

Capacidad autorregulación mediante reflexión/distracción funcional.

Síntesis configuracional

EST-016 objetiva una subjetividad académica-reflexiva en una configuración personológica disciplinada, donde la dialéctica esfuerzo equilibrio articula sus sistemas funcionales. El SIR/SICC funcionales sostienen un SIA exigente, con compromiso académico constante y uso reflexivo de los recursos formativos. La OT proyectiva-reflexiva transforma obstáculos en aprendizaje, sin traducirse siempre en optimización del rendimiento. La AUT media-alta impulsa el crecimiento, modulada por la búsqueda de bienestar, mientras el EAF adaptativo protege la salud mental. Esta interrelación configura un rendimiento académico medio, estable y saludable, con potencial de mejora mediante mayor exigencia estratégica.

EST-017

EST-017 se configura constitutivamente como una estructura identitaria reflexiva-autodisciplinada donde la subjetividad empática se objetiva dialécticamente en responsabilidad que media su posicionamiento proactivo en el mundo. La interrelación constitutiva entre sistemas funcionales revela una personalidad que tensiona entre autocontrol y vínculo interpersonal, configurando un estilo de vida orientado a superación desde equilibrio relacional.

SIR - Sistema Individual de Roles

Identidad reflexiva-autodisciplinada articulada constitutivamente desde vínculo/responsabilidad/superación.

Buen hijo (ítem 3), hermano (4), amigo (6: “Me caracteriza mucho”), compañero (7), líder (9), novio (10: “Me caracteriza mucho”), primo (12) y ciudadano (13). No se identifica con roles religiosos ni parentales.

“Me obligué a respirar profundo... entendí que la ansiedad no me define.” (Anecdótico).

“Con paciencia empecé llevándole materiales... un vínculo pequeño puede cambiar la conducta.” (Anecdótico).

Empatía/disciplina/proyección integran roles familiares/sociales/vocacionales coherentemente.

SIA - Sistema Individual de Actividades

Estilo de vida equilibrado-alternante integrando dialécticamente académico/físico/familiar.

Su estilo de vida está marcado por actividades funcionales, psicosomáticas

La hoja del día muestra una estructura flexible, con alternancia entre exigencia académica, entrenamiento físico y cuidado familiar.

“El entrenamiento me ayuda a liberar estrés y mantener disciplina.” (Hoja del día).

“Ayudo a mi abuelo... me permite compartir tiempo y aprender cosas prácticas.” (Hoja del día).

La Autodisciplina/bienestar físico/emocional configura una organización vital además de flexibilidad/exigencia.

-Trabajar y estudiar (9), cuidar salud y apariencia (8), practicar deportes (14: “Me caracteriza mucho”), descansar (12), pensar y reflexionar (16), hobbies (30: “Me caracteriza mucho”) (Inventario)..

SICC - Sistema Individual de Contactos Comunicativos

Sistema comunicativo empático-moderado con vínculos estables/confianza/reciprocidad.

Se observa una disposición relacional empática, con vínculos significativos y apertura emocional progresiva:

“Decidí contarle a una amiga... eso me permitió poner en palabras lo que sentía.”
(anecdótico)

“Me gusta compartir tiempo con mi abuelo... y transportar a mi hermana.” (anecdotal)

Su sistema relacional es afectivo con apertura emocional moderada.

Se caracteriza por tener amigos (ítem 22), sentirse importante para otros (23), sentirse comprendido (24), y abordar temas íntimos con dificultad (25: “Me caracteriza mucho”). No se implica fácilmente (26: “No me caracteriza”) (Inventario).

OT - Orientación Temporal

Temporalidad vocacional-proactiva integrando constitutivamente reflexión pasada ↔ proyección activa.

“Lo mejor de mi vida está por venir” (21), “Planifico mi vida según el ideal futuro” (26), “Concentro mi atención en proyectar mi vida futura” (28), “Dedico tiempo a recordar el pasado” (27), “Organizo mi vida según lo que sucede cada día” (25), (Inventario).

“Aprendí a organizar mejor mi tiempo... a buscar objetivos claros.” (Hoja de vida).

Esta orientación temporal revela una narrativa vital con sentido de continuidad, propósito y aprendizaje.

AUT - Autorrealización

Autorrealización media sustentada dialécticamente en esfuerzo y autoexigencia ocasional.

“Pudiera hacer más, pero no lo logro” (30), “No me siento bien conmigo mismo” (31) (Inventario).

“Aprendí a valorar el esfuerzo constante... y el crecimiento personal más allá de los resultados.” (Hoja de vida).

Perfeccionismo/autoconsciencia impulsan mejora sin comprometer estabilidad.

EAF - Estilos de Afrontamiento

Afrontamiento activo-reflexivo gestionando dialécticamente ansiedad/irritabilidad mediante autorregulación/apoyo.

"Evitar no resuelve... pedir apoyo transforma carga manejo saludable" (Anecdotario).

Flexibilidad/determinación evidencian madurez emocional/resiliencia reflexiva.

Síntesis configuracional

EST-017 objetiva una subjetividad reflexiva-autodisciplinada en una configuración personológica constitutivamente organizada, donde la dialéctica autocontrol ↔ empatía articula sus sistemas funcionales. El SIR/SICC sostienen un SIA funcional y disciplinado, permitiendo responder de manera estable a las demandas académicas. La OT proactiva orienta el propósito vital con planificación parcial; la AUT media impulsa superación progresiva y el EAF adaptativo regula el estrés de forma funcional. Esta interrelación configura un rendimiento académico medio, estable, con potencial de optimización mediante fortalecimiento estratégico.

EST-019

EST-019 se configura constitutivamente como una estructura identitaria narrativa-reflexiva donde la subjetividad ética se objetiva dialécticamente en experiencia vivida que media su posicionamiento autónomo en el mundo. La interrelación constitutiva entre sistemas funcionales revela una personalidad que tensiona entre integridad personal adaptabilidad

pragmática, configurando un estilo de vida orientado a estabilidad desde elaboración emocional madura.

SIR - Sistema Individual de Roles

Identidad narrativa-reflexiva sustentada constitutivamente en experiencia/autonomía/ética personal.

Se evidencia identidad construida desde la experiencia, la autonomía y la capacidad de narrar vivencias con profundidad emocional:

“Fue como una despedida con esperanza la cual nunca llegó por aquella distancia.”

“Nunca estafé a nadie y estoy orgulloso de siempre haber sido honesto.” (anecdótico)

Este sistema de roles refleja una identidad narrativa-reflexiva, con fuerte anclaje en la experiencia vivida, la ética personal y la autonomía. (anecdótico)

Se reconoce como:

Buen hijo (ítem 3), hermano (4), amigo (6), compañero (7), líder (9: “Me caracteriza mucho”), novio (10), ciudadano (13: “Me caracteriza mucho”). No se identifica con roles religiosos, parentales ni de tío o primo.(Inventario).

SIA - Sistema Individual de Actividades

Estilo de vida pragmático-autorregulado equilibrando dialécticamente académico/vocacional/cognitivo.

“Reviso los precios de los mercados internacionales... investigo cosas que me puedan ayudar.”, “Me gusta ver videos en YouTube o investigar cosas útiles.”

(Hoja del día).

Ítems destacados:

Trabajar y estudiar (9), descansar (12), pensar y reflexionar (16: “Me caracteriza mucho”), hobbies (30: “Me caracteriza mucho”). No se caracteriza por cuidar su salud ni apariencia (ítems 8, 31: “No me caracteriza”) (Inventario).

Actividades funcionales/cognitivas con autoaprendizaje compensan desatención física, configurando organización vital autosuficiente/curiosa.

SICC - Sistema Individual de Contactos Comunicativos

Sistema comunicativo restringido-significativo con apertura emocional limitada pero auténtica.

“Mi prima hizo lo posible para juntarme... fue el lugar de mi primer beso.” (Anecdótico)

“Muchos comentarios negativos... sin conocerme ni escribirme.” (anecdótico)

No se caracteriza por:

tener muchos amigos (ítem 22), ni por confiar sus problemas (15), ni por implicarse fácilmente (26). Sin embargo, se siente comprendido por personas cercanas (24) y se reconoce como importante para otros (23). (Inventario).

Reservado/selectivo denota autonomía emocional/introspección; autenticidad prioriza respeto/profundidad sobre cantidad vínculos.

OT - Orientación Temporal

Temporalidad pragmática-equilibrada integrando constitutivamente pasado reflexivo/presente concentrado/futuro proyectado.

“Mi meta actual es seguir construyendo una vida estable... mientras continúo aprendiendo cosas nuevas.” (Hoja de vida).

Adaptabilidad/propósito alejan idealización hacia progreso maduro realista.

AUT - Autorrealización

Autorrealización media tensionada dialécticamente por esfuerzo autoexigencia moderada.

“He alcanzado logros importantes” (27: “Me caracteriza en familia, escuela, redes”), “Soy activo y emprendedor” (28: “Me caracteriza en familia, trabajo”), “Trazo planes y estrategias” (29), “Pudiera hacer más, pero no lo logro” (30), “No me siento bien conmigo mismo” (31) (Inventario).

“Esos retos me han hecho más fuerte... y me han enseñado a seguir adelante.” (Hoja de vida).

Presenta conciencia con el trabajo personal sostiene motivación crecimiento constante/resiliencia vocacional.

EAF - Estilos de Afrontamiento

Su afrontamiento es mixto, con coexistencia de estrategias reflexivas, adaptativas y reactivas. Reconoce emociones como tristeza, ansiedad, indecisión, irritabilidad y perturbación del sueño, y utiliza mecanismos de regulación, planificación y resolución.

Reactivos: “Me irrito” (34), “Los nervios me paralizan” (35) Adaptativos: “Trato de calmarme” (37), “Pido consejos” (38), “Lo sobrellevo mientras puedo” (39), “Aplico soluciones momentáneas” (43), “Busco vías de solución” (41) (Inventario).

“Decidí contarle a una amiga... empecé a practicar ejercicios sencillos de relajación.” (Anecdotario).

Síntesis configuracional

EST-019 objetiva una subjetividad narrativa-reflexiva en una configuración personológica constitutivamente ética, donde la dialéctica *integridad /adaptabilidad* articula los sistemas funcionales. SIR y SICC selectivos sostienen un SIA autorregulado; la OT pragmática organiza estabilidad académica; la AUT media impulsa desarrollo gradual; y el EAF mixto resuelve tensiones de forma funcional. Esta interrelación configura una personalidad introspectiva y autónoma con rendimiento académico medio sostenido, evidenciando potencial de optimización mediante mayor apertura relacional y proyección estratégica.

EST - 004

EST-004 se configura constitutivamente como una estructura identitaria emocional-introspectiva donde la subjetividad anhelante se objetiva dialécticamente en afecto y necesidad de reconocimiento que median su posicionamiento vulnerable en el mundo. La interrelación constitutiva entre sistemas funcionales revela una personalidad que tensiona entre deseo de pertenencia ↔ aislamiento defensivo, configurando un estilo de vida funcional pero limitado por hábitos compensatorios y escasa proyección futura.

SIR - Sistema Individual de Roles

La identidad del estudiante se configura desde una base emocional e introspectiva, con implicación en roles familiares, sociales y afectivos. Se reconoce como:

buena hija (ítem 3), hermana (4), amiga (6), compañera (7), novia (10), prima (12), tía (11) y ciudadana (13), mientras que no se identifica con roles parentales, de liderazgo ni religiosos (ítems 5, 9 y 10: “No me caracteriza”). (Inventario).

Se evidencia una identidad construida desde el vínculo afectivo y la necesidad de reconocimiento:

“Por primera vez sentía que alguien que no sea mi familia me quería.” (Anecdótico).

“Mis sobrinos... han sido lo más bonito que ha llegado a mi vida.” (Anecdótico),

Afecto/validación externa/pertenencia estructuran subjetividad en búsqueda reconocimiento cercano constitutivo.

SIA - Sistema Individual de Actividades

Estilo de vida funcional-aislado integrando dialécticamente académico/doméstico/compensatorio.

"Trabajar/estudiar(9)/descansar(12)/tareas/deportes(14)/pensar/reflexionar(16)/confiar cercanos mucho(15)" No se caracteriza por cuidar su salud ni apariencia (ítems 8, 30, 31:

“No me caracteriza”) (Inventario).

“Siempre me voy a comer a mi cuarto... ya es un ritual auto encerrarme.”, “No puedo hacer algo sin tener ruido... tengo la mala costumbre de desvelarme.” (Anecdótico).

Estructura flexible alterna exigencia/aislamiento/hábitos repetitivos regulándose emocionalmente.

SICC - Sistema Individual de Contactos Comunicativos

Sistema comunicativo introspectivo-selectivo con apertura limitada.

No se caracteriza por:

tener muchos amigos (ítem 22), sentirse importante para otros (23) ni sentirse comprendida (24). Le cuesta abordar temas íntimos (25: “Me caracteriza mucho”) y se implica con dificultad en relaciones afectivas (26). (Inventario).

“Siempre fui la que hacía todo por los demás... por primera vez sentía que alguien me quería.” “Me autoencierro... no sé explicar por qué hago esto, pero ya es un ritual.”

(Anecdótico).

Se evidencia desconfianza/validación necesaria configuran vínculos frágiles/funcionales.

OT - Orientación Temporal

Temporalidad retrospectiva-ancorada integrando constitutivamente pasado nostálgico/futuro escaso.

“Creo que los momentos más felices ya pasaron” (21) (Inventario).

“Dedico tiempo a recordar el pasado” (27) (Inventario).

“Mi ritmo de vida no me permite pensar en el futuro” (25: “Me caracteriza mucho”)

(Inventario).

“Tenía 14 años y era finales de noviembre, esos días fueron de los más felices que tuve en mi adolescencia, mi papá vendría de visita por 1 mes, después de esperar con ansias todos los días por 9 años lo volvería a ver, ese día estaba muy nerviosa esperando a que llegara apenas lo quise llorar, pero me aguante y lo abrace y le sonreí, no podía creer que estaba ahí a mi lado que lo podía abrazar, que podía escucharlo, pero ya no desde el celular y eso era muy bonito. ” (Hoja de vida).

“Me ensuciaba para no ir a la escuela... no quería que me molestaran. ” (anecdótico).

Narrativa anclada pasado limita planificación/imaginación futura.

AUT - Autorrealización

Autorrealización baja inhibida por autocrítica.

"No activa/emprendedora (28) /no bien escuela(31)/pudiera más/no logro(30)/no logros importantes(27)" (Inventario).

“No tengo más que recuerdos tristes... me sentía culpable por la separación de mis padres.”
(Hoja de vida).

Desvalorización personal limita proyección académica con escasa valoración de los logros y tendencia a la autocrítica

EAF - Estilos de Afrontamiento

Afrontamiento reactivo-evitativo con regulación parcial.

Se observa tendencia al llanto (32), irritabilidad (34), paralización frente al estrés (35), distracción (31: “Me caracteriza mucho”), aplazamiento de soluciones (40) y manejo parcial de problemas (39: “Me caracteriza mucho”). (Inventario).

Reactivos: “Me echo a llorar” (32), “Me pongo irritable” (34), “Los nervios me paralizan” (35: “Me caracteriza mucho”) (Inventario).

“Me ensuciaba para no ir a la escuela... no quería que me molestaran.” (Hoja de vida).

Reactividad/hábitos compensatorios limitan elaboración cognitiva.

Síntesis configuracional

EST-004 objetiva una subjetividad emocional-introspectiva en una configuración personológica constitutivamente vulnerable, donde la dialéctica afecta/ aislamiento articula los sistemas funcionales. SIR y SICC frágiles sostienen un SIA funcional-aislado; la OT retrospectiva limita la proyección futura; la AUT baja inhibe el desarrollo pleno; y el EAF reactivo regula mediante hábitos compensatorios. Esta interrelación configura un rendimiento académico medio, sostenido por vínculos cercanos y autorregulación incipiente, requiriendo fortalecimiento de la proyección temporal y de estrategias cognitivas de afrontamiento para optimizar su desarrollo personológico.

EST- 010

EST-010 se configura constitutivamente como una estructura identitaria afectivo-vincular donde la subjetividad sensible se objetiva dialécticamente en vínculos significativos que median su posicionamiento vocacional en el mundo. La interrelación constitutiva entre sistemas funcionales revela una personalidad que tensiona entre apertura emocional sostenida autoexigencia moderada, configurando un estilo de vida orientado a cuidado desde reciprocidad afectiva.

SIR - Sistema Individual de Roles

Identidad afectivo-relacional articulando constitutivamente roles familiares/sociales/vocacionales.

Buena hija (ítem 3), hermana (4), amiga (6: “Me caracteriza mucho”), compañera (7), líder (9), novio (10: “Me caracteriza mucho”), primo (12) y ciudadano (13). No se identifica con roles religiosos ni parentales. (Inventario).

Se evidencia una identidad construida desde el vínculo afectivo, la sensibilidad interpersonal y la capacidad de establecer relaciones significativas:

“Salida por primera vez con A. Fue un lunes, nos habíamos organizado para ir por un helado a las 10 pm. Fue una salida muy casual, sin intención romántica como tal, sin embargo, fue demasiado cómodo y natural que se extendió hasta casi las 3 de la tarde. Nos llevamos muy bien, conversamos mucho, pasamos en la playa y actualmente es una de las personas que más quiero”. (Anecdótico).

Vínculos afectivos profundos objetivan subjetividad en sensibilidad interpersonal constitutiva.

SIA - Sistema Individual de Actividades

Estilo de vida funcional-social flexible integrando dialécticamente académico/afectivo/autocuidado.

Trabajar y estudiar (9), cuidar salud y apariencia (8), descansar (12), tareas domésticas y deportes (14), confiar en personas cercanas (15), hobbies (30), apariencia personal (31) (Inventario).

“En días donde salgo más temprano mi novio (A) pasa por mí... salimos a algún lado.”,

“Jugamos uno, cartas o juegos en el teléfono.” (Hoja del día).

Alternancia exigencia/vínculo dispersión configura organización afectiva adaptativa.

SICC - Sistema Individual de Contactos Comunicativos

Sistema comunicativo afectivo con apertura sostenida/selectiva.

Sentirse comprendida (ítem 24), implicarse emocionalmente (26), confiar sus problemas (15), y sentirse importante para otros (23). No se caracteriza por tener muchos amigos (22), pero establece vínculos profundos. (Inventario).

Se observa una disposición relacional empática, con vínculos significativos y apertura emocional progresiva:

“Me permitió cambiar mi rutina y mejorar mi estado emocional.” (hoja de vida)

“En ocasiones salgo a desayunar con Andrés y paso mis mañanas con él hasta horas de almuerzo, sin embargo, hay días donde estoy con bastantes actividades, como exposiciones o trabajo de titulación.” (hoja del día)

Profundidad vínculos compensa amplitud superficial.

OT - Orientación Temporal

Temporalidad vocacional-proyectiva integrando constitutivamente pasado reflexivo - futuro planificado.

“Lo mejor de mi vida está por venir” (21), “Planifico mi vida según el ideal futuro” (26),

“Concentro mi atención en proyectar mi vida futura” (28) (Inventario).

“La carrera es muy demandante... pero lo recompensa el tipo de pacientes con los que he tratado.” (Hoja de vida).

Narrativa sentido propósito/aprendizaje vocacional.

AUT - Autorrealización

Autorrealización media tensionada dialécticamente por autoexigencia.

Se percibe como activa y emprendedora (ítem 28), pero también expresa tensiones internas.

(Inventario).

*“He alcanzado logros importantes” (27: “Me caracteriza en familia, escuela, amigos”),
“Soy activa y emprendedora” (28), “Trazo planes y estrategias” (29), “Pudiera hacer más,
pero no lo logro” (30), “No me siento bien conmigo misma” (31), (Inventario).*

*“Aunque si he observado ciertos días donde mis emociones están por los suelos, otros donde
me siento mejor, la carrera de por si es muy demandante, pero creo que lo recompensa el tipo
de pacientes con los que he tratado. De igual manera, he conocido personas muy lindas, con
las que tengo buenas amistades e inclusive un chico con el que estoy.” (Hoja de vida).*

Satisfacción académica compensa fluctuaciones emocionales.

EAF - Estilos de Afrontamiento

Reactivos: “Me echo a llorar” (32), “Me distraigo del problema” (31) (Inventario).

*Adaptativos: “Trato de calmarme” (37), “Pido consejos” (38), “Lo sobrellevo mientras
puedo” (39), “Aplico soluciones momentáneas” (43) (Inventario).*

*“Max llegó cuando emocionalmente era muy inestable... me permitió mejorar mi estado
emocional.” (Anecdótico).*

Sensibilidad/interpersonalidad fortalecen resiliencia afectiva.

Síntesis configuracional

EST-010 objetiva una subjetividad afectivo-vincular en una configuración personológica constitutivamente vocacional, donde la dialéctica apertura - autoexigencia articula los sistemas funcionales. SIR y SICC profundos sostienen un SIA flexible; la OT vocacional organiza el propósito académico; la AUT media impulsa el crecimiento progresivo; y el EAF afectivo regula las demandas de manera adaptativa. Esta interrelación configura una personalidad sensible y resiliente, con rendimiento académico medio sostenido, apoyado en la regulación emocional estratégica y en vínculos significativos que amortiguan la autoexigencia.

5. Análisis del grupo de rendimiento académico bajo

Iniciadores vocacionales con resiliencia reactiva

En el caso de los estudiantes con bajo rendimiento académico, se identifica un compromiso académico limitado, caracterizado por la inconsistencia en el cumplimiento de tareas y dificultades para mantener la atención y la organización en los estudios. Asimismo, su identidad vocacional se encuentra en un estado de exploración incipiente o fragmentada, lo que se traduce en metas poco claras y una planificación vital escasamente estructurada.

Por otro lado, su afrontamiento ante situaciones de estrés tiende a ser predominantemente reactivo, con respuestas emocionales intensas y limitadas estrategias adaptativas, lo que reduce su capacidad de sostener el rendimiento y afrontar desafíos académicos de manera sostenida. Adicionalmente, estos estudiantes muestran una menor implicación relacional y dificultades para mantener vínculos funcionales, lo que puede afectar su motivación y bienestar emocional.

En conjunto, este perfil puede conceptualizarse como **exploradores vocacionales con resiliencia reactiva** dado que su consolidación profesional y sus recursos de autorregulación aún requieren desarrollo y acompañamiento estratégico.

Este grupo muestra una identidad profesional incipiente o poco afirmada y su rendimiento académico es bajo o irregular. Su resiliencia es **reactiva**, es decir, responden principalmente a los estímulos emocionales del momento, con dificultades para sostener la constancia académica o la proyección profesional.

- **Iniciadores vocacionales:** porque aún no han consolidado su identidad profesional y exploran con incertidumbre sus intereses y metas.
- **Resiliencia reactiva:** porque sus estrategias de afrontamiento son principalmente emocionales y circunstanciales, sin planificación sostenida ni regulación autónoma.

EST-018

EST-018 se configura constitutivamente como una estructura identitaria afectivo-responsable donde la subjetividad solidaria se objetiva dialécticamente en apoyo familiar que media su posicionamiento resiliente en el mundo. La interrelación constitutiva entre sistemas funcionales revela una personalidad que tensiona entre carga emocional - esfuerzo sostenido, configurando un estilo de vida orientado a crecimiento desde propósito afectivo.

SIR - Sistema Individual de Roles

Identidad afectiva-responsable estructurada constitutivamente por implicación familiar post-pérdida.

Buen hijo, hermano, amigo, compañero, ciudadano, líder y religioso (ítems 3–13: todos marcados como “Me caracteriza”). (Inventario).

se evidencia su compromiso cotidiano:

“Desde que mi papá ya no está, me ha tocado asumir más responsabilidades... lo hago porque sé que mi mamá cuenta conmigo.” (Hoja del día).

“Lo más duro que me ha pasado fue el fallecimiento de mi papá... cada experiencia, buena o mala, me ha ayudado a crecer y a ser quien soy.” (Hoja de vida).

Centralidad filial intensificada objetiva subjetividad en función apoyo emocional constitutiva.

SIA - Sistema Individual de Actividades

Estilo de vida funcional-equilibrado integrando dialécticamente lo académico/doméstico/psicosomático/espiritual.

“Trabajar y estudiar” (ítem 9). “Cuidar la salud y apariencia personal” (ítem 8). “Hacer tareas del hogar y caminar” (ítem 14). “Reunirme con la familia” (ítem 10). “Participar en política, religión u organizaciones sociales” (ítem 11: “Me caracteriza mucho”). “Descansar, dormir, reposar” (ítem 12). (Inventario).

Se evidencia esfuerzo sostenido/carga doméstica/autorregulación configuran patrón productivo.

“Algunos días son pesados, pero trato de mantenerme positivo... cada día me enseña algo nuevo.” (Hoja del día).

SICC - Sistema Individual de Contactos Comunicativos

Sistema comunicativo sociable-afectivo con apertura amplia/selectividad íntima.

“Me caracteriza mucho confiar los problemas a personas allegadas” (ítem 15). “Me caracteriza conversar con compañeros y divertirme con amigos” (ítem 16). “Me caracteriza tener muchos amigos” (ítem 22). “Me caracteriza que las personas importantes me comprenden y apoyan” (ítem 24). “Me caracteriza implicarme fácilmente con los demás” (ítem 26). “Me caracteriza que me cuesta abordar temas íntimos” (ítem 25). (Inventario).

“Participé en actividades del colegio... me ayudaron a ganar seguridad en mí mismo.”
(Hoja de vida).

Apertura funcional consolida vínculos profundos preservando reserva emocional.

OT - Orientación Temporal

Temporalidad funcional-proyectiva integrando constitutivamente pasado afectivo ↔ presente presente/futuro moderado.

“Me caracteriza vivir teniendo en cuenta el pasado” (ítem 22)., “Me caracteriza que lo mejor de mi vida está por venir” (ítem 21). “Me caracteriza mucho organizar mi vida según lo que sucede cada día” (ítem 25). “Me caracteriza concentrarme en proyectar mi vida futura” (ítem 28). “No me caracteriza planificar mi vida según el ideal futuro” (ítem 26). (Inventario).

“Cada experiencia, buena o mala, me ha ayudado a crecer y a ser quien soy.”
(Hoja de vida).

Continuidad interna/aprendizaje proyecta moderadamente.

AUT - Autorrealización

Autorrealización media tensionada dialécticamente por autoexigencia.

“He alcanzado logros importantes” (ítem 27: “Me caracteriza mucho”).

“Soy activo y emprendedor” (ítem 28). “Pudiera hacer más, pero no lo logro” (ítem 29). “No me siento bien conmigo mismo porque no alcanzo los éxitos que quisiera” (ítem 30). (Inventario).

“Sé que todo lo que hago, lo hago por mi mamá y por salir adelante.” (Hoja del día).

Esfuerzo afectivo sustenta logros limitados por carga emocional.

EAF - Estilos de Afrontamiento

Afrontamiento emocional-adaptativo con resiliencia activa.

Reactivos leves:

“Me caracteriza distraerme y olvidarme del problema” (ítem 31).

No le caracteriza llorar, irritarse, paralizarse ni buscar culpables (ítems 32–36). (Inventario).

Adaptativos:

“Me caracteriza calmarme para enfrentar el problema” (ítem 37).

“Me caracteriza pedir consejos” (ítem 38). “Me caracteriza sobrellevar mientras puedo” (ítem 39). “Me caracteriza buscar soluciones posibles” (ítem 41). “Me caracteriza pensar

mucho en el problema y tratar de solucionarlo” (ítem 42). “Me caracteriza aplicar soluciones momentáneas” (ítem 43). (Inventario).

“A veces me canse, lo hago con cariño... quiero que ella se sienta tranquila y orgullosa de mí.” (Hoja del día).

Regulación sostenida evidencia capacidad reorganización emocional.

Síntesis configuracional

EST-018 objetiva una subjetividad afectivo-responsable en una configuración personológica constitutivamente solidaria, donde la dialéctica carga emocional - funcionalidad académica articula sus sistemas. El SIR y el SICC amplios sostienen un SIA básico; la OT se orienta a la elaboración emocional más que a la proyección formativa; la AUT media permite sostener resiliencia sin consolidar logros; y el EAF adaptativo prioriza la regulación afectiva sobre el control del desempeño.

Esta interrelación configura una personalidad funcionalmente comprometida con rendimiento académico bajo, condicionado por interferencia emocional persistente y dependencia del soporte relacional más que por limitaciones cognitivas o vocacionales.

EST-020

EST-020 se configura constitutivamente como una estructura identitaria funcional-pragmática donde la subjetividad responsable se objetiva dialécticamente en vínculos operativos que median su posicionamiento realista en el mundo. La interrelación constitutiva entre sistemas funcionales revela una personalidad que tensiona entre estabilidad relacional - frustración vocacional, configurando un estilo de vida orientado a supervivencia desde perseverancia cotidiana.

SIR - Sistema Individual de Roles

Identidad relacional amplia-funcional con predominio roles familiares/sociales.

Buen hijo(3), hermano(4), amigo(6), compañero(7), ciudadano(13), líder(9), primo(12), tío(11).

No pareja/parental(5,10) (Inventario).

“Trabajo con mi primo que también es estudiante de la misma carrera... veo noticias con mi familia.” (Hoja del día).

Vínculos próximos/operativos sin intimidad configuran estabilidad afectiva básica
constitutiva

SIA - Sistema Individual de Actividades

Estilo de vida funcional-perseverante integrando dialécticamente
académico/laboral/doméstico.

"Trabajar/estudiar, tareas hogar/caminar, familia" (Inventario).

*“Si tengo tareas... las hago desde las 9:00 de la noche hasta cuando las termine.”
(Hoja del día).*

Rutinas estables sostienen demandas múltiples pese agotamiento.

SICC - Sistema Individual de Contactos Comunicativos

Sistema comunicativo operativo con apertura moderada.

"Me caracteriza mucho confiar los problemas a los amigos y personas allegadas (ítem 15). Me caracteriza conversar con los compañeros de trabajo (estudio). Relacionarme y divertirme con los amigos (ítem 16). Me caracteriza tener muchos amigos (ítem 22). Me caracteriza que las personas importantes me comprenden y apoyan (ítem 24). Me caracteriza implicarme fácilmente con los demás (ítem 26). Me caracteriza que me cuesta abordar temas íntimos (ítem 25)" (Inventario).

Relaciones funcionales consolidadas por proximidad/practicidad.

OT - Orientación Temporal

Temporalidad proyectiva-reflexiva con realismo prudente.

"Lo mejor de mi vida está por venir" (ítem 21).

"Vivir teniendo en cuenta el pasado" (ítem 22).

"Organizar mi vida según lo que sucede cada día" (ítem 25).

"Planificar mi vida según el ideal futuro" (ítem 26).

"Concentrarme en proyectar mi vida futura" (ítem 28).

(Inventario).

“Ahora que yo ya me los debo dar [los gustos], los pienso una o dos veces por el tema del trabajo.” (Hoja de vida).

Aprendizaje pasado/proyección moderada orientan decisiones cautelosas.

AUT - Autorrealización

Autorrealización media ambivalente por trayectoria no autodeterminada.

“He alcanzado logros importantes por los que me siento orgulloso” (ítem 27).

“Soy activo y emprendedor” (ítem 28).

“Trazo planes y estrategias” (ítem 29).

“Pudiera hacer más, pero no lo logro” (ítem 30).

“No me siento bien conmigo mismo porque no alcanzo los éxitos que quisiera” (ítem 31).

(Inventario).

La hoja de vida reafirma esta ambivalencia:

“Nunca tomé la decisión de cambiarme... ya estoy por salir, pero me ha costado bastante.” (Hoja de vida).

Logros reconocidos tensionados por insatisfacción vocacional.

EAF - Estilos de Afrontamiento

Afrontamiento funcional-compensatorio con perseverancia resolutive.

Reacciones emocionales reportadas:

“Me caracteriza distraerme y olvidarme del problema” (ítem 31).

“Me pongo irritable” (ítem 34). “Los nervios me paralizan” (ítem 35). “Busco culpables” (ítem 36). (Inventario)

Recursos adaptativos:

“Trato de calmarme para enfrentar el problema” (ítem 37). “Pido consejos” (ítem 38). “Lo sobrellevo mientras puedo” (ítem 39). “Busco soluciones efectivas” (ítem 41).

“No puedo dejar de pensar en el problema hasta resolverlo” (ítem 42). (Inventario)

Desgaste emocional compensado por acción sostenida

Síntesis configuracional

EST-020 objetiva una subjetividad funcional-pragmática en una configuración personológica constitutivamente perseverante, donde la dialéctica estabilidad - frustración vocacional articula sus sistemas. El SIR y el SICC operativos sostienen un SIA rutinario; la OT proyectiva-realista modera las expectativas sin generar impulso formativo; la AUT media permite sostener continuidad sin optimizar el desempeño; y el EAF compensatorio mantiene la funcionalidad cotidiana más que el crecimiento académico.

Esta interrelación configura un rendimiento académico bajo, sostenido por hábitos estables pero limitado por desmotivación vocacional y escasa elaboración proyectiva, más que por déficit de recursos personales o cognitivos.

EST - 015

EST-015 se configura constitutivamente como una estructura identitaria relacional-disciplinada donde la subjetividad responsable se objetiva dialécticamente en dedicación sostenida que media su posicionamiento académico en el mundo. La interrelación constitutiva entre sistemas funcionales revela una personalidad que tensiona entre ambición profesional ↔ modestia relacional, configurando un estilo de vida orientado a logro desde recursos afectivos familiares.

SIR - Sistema Individual de Roles

Identidad familiar-académica articulando constitutivamente roles domésticos/sociales/vocacionales.

"Me caracteriza mucho ser buena hija(3), hermana(4), amiga(6), compañera(7), ciudadana(13). No padre/esposo/religioso(5,10,11)" (Inventario).

"Mi graduación como bachiller fue un día lleno de emociones. Debido a la pandemia, no había tenido la oportunidad de ver a muchos de mis compañeros durante mucho tiempo, por lo que reencontrarnos en esa ocasión fue muy especial. Agradecí mucho a Dios por permitirnos culminar esa etapa juntos. Uno de los momentos más significativos para mí fue cuando me llamaron para recibir una medalla por excelencia académica dentro de mi especialidad. Fue un

reconocimiento muy importante que me llenó de orgullo y alegría, y quedó marcado como uno de los logros más lindos de mi vida". (Anecdótico).

Reconocimiento académico/deportivo estructura subjetividad en búsqueda excelencia constitutiva.

SIA - Sistema Individual de Actividades

Estilo de vida estructurado-responsable integrando dialécticamente académico/doméstico/disciplinario.

"Me caracteriza mucho trabajar/estudiar (9), reunirme con la familia(10), descansar(12), tareas/deportes(14), confiar en allegados(15), pensar/reflexionar(16), conversar/amigos(16)" (Inventario).

"Mi día comienza a las 5 de la mañana, cuando me levanto para aseo, desayunar y alistarme para ir a la universidad. A las 6:00 a.m. salgo de casa para tomar el transporte que me lleva hacia la ciudad de Manta. Una vez allí, tomo otro transporte que me lleva directamente a la universidad, llegando justo a tiempo para el inicio de clases a las 8:00 a.m. " (Hoja del día).

Rutina exigente organizada temporalmente para optimizar aprendizaje constitutivo.

SICC - Sistema Individual de Contactos Comunicativos

Sistema comunicativo familiar-selectivo con sensibilidad relacional.

"Me caracteriza mucho confiar los problemas a los amigos y personas allegadas (ítem 15). Me caracteriza conversar con los compañeros de trabajo (estudio). Relacionarme y divertirme con los amigos (ítem 16). Me caracteriza tener muchos amigos (ítem 22). No me caracteriza que me cuesta trabajo abordar los temas más íntimos o difíciles, incluso con las

personas que tengo más afinidad (ítem 25). Me caracteriza implicarme fácilmente con las personas con las que me relaciono (ítem 26)" (Inventario).

"Familia humilde muy unida... alegría/juegos... cariño constante... personas valiosas acompañado/apoyado constantemente... respaldo incondicional padres" (Hoja de vida).

Vínculos profundos con familia estructuran soporte emocional constitutivo.

OT - Orientación Temporal

Temporalidad proyectiva-integrada articulando constitutivamente pasado significativo ↔ futuro planificado.

"Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro (ítem 21).

Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado (ítem 22). Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura (ítem 26). Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado (ítem 27)" (Inventario).

"Infancia alegría/cariño... adolescencia ilusión/felicidad... pandemia nostálgica... adaptarme realidad... universidad carrera apasiona... sexto semestre... culminar éxito/metasprofesionales" (Hoja de vida).

Narrativa etapas integra aprendizaje/continuidad orientado futuro.

AUT - Autorrealización

Autorrealización media-alta tensionada dialécticamente por autoexigencia moderada.

"He alcanzado logros importantes por los que me siento orgulloso y feliz (ítem 27).

Considero que soy activo y emprendedor, lo que me hace sentir satisfecho de mí mismo (ítem 28).

Trazo planes y estrategias para alcanzar los objetivos que me planteo, lo que me hace sentir muy bien (ítem 29). Pudiera hacer más, pero no lo logro, eso me frustra (ítem 30). No me siento bien conmigo mismo porque no alcanzo los éxitos que quisiera (ítem 31)"

"Excelencia académica... dedicación/esfuerzo... confianza/alegría... satisfacción"

(Anecdotario).

Reconocimiento logros equilibra aspiraciones futuras profesionales.

EAF - Estilos de Afrontamiento

Afrontamiento adaptativo-reflexivo con reactividad emocional moderada.

Me distraigo con otras actividades para olvidar los problemas (ítem 31). No lloro para expresar mis emociones cuando estoy triste (ítem 32). Me pongo irritable cuando las cosas no salen como quiero (ítem 34). Los problemas me paralizan, impidiéndome actuar (ítem 35). Me siento culpable cuando las cosas van mal a mi alrededor (ítem 36). Me calmo y enfrento los problemas cuando surgen (ítem 37). Pido consejos a otras personas para resolver mis problemas (ítem 38). Logro sobrellevar los problemas sin que interfieran mucho en mi vida (ítem 39). Siempre busco las vías de solución más efectiva ante cualquier problema (ítem 41). Pienso en el problema hasta encontrar la solución (ítem 42). Considero que mis preocupaciones son pasajeras y momentáneas (ítem 43) (Inventario).

Capacidad regulación mediante reflexión/disciplina cotidiana.

Síntesis configuracional

EST-015 objetiva una subjetividad relacional-disciplinada en una configuración personológica constitutivamente responsable, donde la dialéctica ambición - modestia articula

sus sistemas funcionales. El SIR y el SICC familiares sostienen un SIA estructurado pero limitado en impacto académico; la OT proyectiva organiza continuidad básica sin traducción consistente en logro; la AUT media-alta impulsa intención de crecimiento que no logra consolidarse en resultados; y el EAF adaptativo mantiene estabilidad emocional más que eficacia académica.

Esta interrelación configura un rendimiento académico bajo, no por déficit de recursos personales o relacionales, sino por dificultades en transformar la disciplina y la motivación en desempeño académico sostenido, requiriendo fortalecimiento de estrategias de autorregulación y transferencia del esfuerzo a resultados concretos.

EST -009

EST-009 se configura como una personalidad vocacional-espiritual, con fuerte sentido de propósito en el servicio a otros, sostenido por disciplina personal (ejercicio, estudio, meditación) y un sistema de valores centrado en la fe y la coherencia vital. Su trayectoria muestra integración entre experiencias de dolor, reflexión y crecimiento, que se transforman en motivación para acompañar procesos de sufrimiento y resiliencia en otros.

Sistema Individual de Roles (SIR)

La identidad se configura desde una base reflexiva y afectiva, con fuerte implicación en roles familiares y sociales.

Se reconoce como buen hijo (ítem 3: “Me caracteriza mucho”), hermano (ítem 4: “Me caracteriza mucho”), amigo (ítem 6), compañero (ítem 7), líder (ítem 9), ciudadano (ítem 13), primo (ítem 12) y tío (ítem 11). (Inventario).

Tanto el Inventario como la hoja de vida evidencian una identidad sostenida en el compromiso vocacional y la sensibilidad interpersonal, lo cual se profundiza en el anecdotario:

“Recuerdo la primera vez que participé activamente en un caso real para la universidad... entendí que más allá de las calificaciones, mi verdadera motivación es ayudar a las personas a sanar. Sentí que estaba en el lugar correcto.” (Anecdotario).

“Mi historia, con sus luces y sombras, no es un límite, sino una herramienta para conectar con otros.” (Hoja de vida).

Este sistema de roles refleja una identidad vocacional con fuerte anclaje afectivo, donde el sentido de propósito prima sobre la validación externa.

Sistema Individual de Actividades (SIA)

El estilo de vida integra actividades funcionales, psicosomáticas y espirituales, articulando estudio, ejercicio físico, prácticas meditativas y reflexión personal.

Trabajar y estudiar (ítem 9). Cuidar la salud y la apariencia (ítem 8). Descansar (ítem 12: “Me caracteriza mucho”). Practicar deportes (ítem 14: “Me caracteriza mucho”) Participar en actividades religiosas u organizaciones sociales (ítem 11). Pensar y reflexionar (ítem 16). (Inventario).

“Dedico un espacio especial a la meditación zazen... luego tengo mi tiempo devocional.”
“El entrenamiento me ayuda no solo a mantenerme en forma, sino también a liberar tensiones.”
(Hoja del día).

Esto evidencia un estilo de vida introspectivo y autorregulado, orientado al bienestar físico y espiritual, con menor centralidad en la optimización del rendimiento académico.

Sistema Individual de Contactos Comunicativos (SICC)

El sistema relacional se caracteriza por reserva emocional y tendencia a la autorregulación.

No se identifica con tener muchos amigos (ítem 22), ni con confiar problemas a personas cercanas (ítem 15), sentirse comprendido (ítem 24) o implicarse fácilmente en los vínculos (ítem 26). (Inventario).

No obstante, el anecdotario y la hoja de vida muestran una sensibilidad interpersonal profunda, canalizada principalmente hacia la espiritualidad:

“He encontrado en el ejercicio físico y en la fe dos pilares que me sostienen y me inspiran.”

“Mi propósito no es solo formarme como profesional, sino también inspirar a otros espiritualmente.” (Anecdotario y hoja de vida).

Este sistema comunicativo revela una disposición afectiva significativa, aunque replegada hacia el mundo interno más que hacia la interacción social directa.

Orientación Temporal (OT)

La orientación temporal es reflexiva-proyectiva, con fuerte elaboración del pasado, atención al presente espiritual y proyección hacia metas futuras.

“Lo mejor de mi vida está por venir” (ítem 21). “Vivo teniendo en cuenta el pasado” (ítem 22).

“Dedico tiempo a recordar momentos vividos” (ítem 27: “Me caracteriza mucho”). “Concentro mi atención en proyectar mi vida futura” (ítem 28). “No me caracteriza organizar mi vida según lo que sucede cada día” (ítem 25). (Inventario).

“Mi historia es una herramienta para conectar con otras personas y transmitir esperanza.”

(Hoja del día).

Esta temporalidad integra memoria, reflexión y propósito, con menor énfasis en la organización cotidiana.

Autorrealización (AUT)

La autorrealización es media-alta, con reconocimiento de logros y claridad vocacional, acompañada de tensión autoexigente.

“He alcanzado logros importantes” (ítem 27: “Me caracteriza mucho”). “Soy activo y emprendedor” (ítem 28). “Trazo planes y estrategias” (ítem 29: “Me caracteriza mucho”). “Pudiera hacer más, pero no lo logro” (ítem 30). “No me siento bien conmigo mismo porque no alcanzo los éxitos que quisiera” (ítem 31). (Inventario).

“Con disciplina empecé a entrenar todos los días... el ejercicio se volvió parte de mi identidad.”
(Anecdótico).

Este sistema evidencia una autorrealización vocacional sólida, matizada por autoexigencia y expectativas personales elevadas.

Estilos de Afrontamiento (EAF)

El afrontamiento es emocional-regulado, combinando estrategias reflexivas, espirituales y físicas. Aunque se presentan respuestas reactivas, existen recursos claros de regulación.

Reactivos:

“Me distraigo del problema” (ítem 31). “Me echo a llorar” (ítem 32). “Me irrito” (ítem 34).

“Los nervios me paralizan” (ítem 35).

Adaptativos:

“Trato de calmarme para enfrentar el problema” (ítem 37: “Me caracteriza mucho”). “Pido consejos” (ítem 38). “Aplazo la solución” (ítem 40). “Me ocupo de mi salud” (ítem 31: “Me caracteriza mucho”). “Practico ejercicio físico” (ítem 32: “Me caracteriza mucho”).

“La meditación me ayuda a calmar mi mente y empezar el día con mayor claridad.” (Hoja del día).

Este afrontamiento integra autocuidado, espiritualidad y regulación emocional, funcionando como factor protector de la salud mental.

Síntesis configuracional

EST-009 objetiva una subjetividad vocacional-espiritual en una configuración personológica constitutivamente orientada al servicio, donde la dialéctica compromiso ético - autoexigencia articula sus sistemas funcionales. El SIR y el SICC empáticos sostienen un SIA estructurado en estudio, práctica, ejercicio y devoción; la OT proyectiva-reflexiva organiza sentido vital más que eficacia académica; la AUT medio-alta impulsa propósito, pero no se traduce consistentemente en rendimiento; y el EAF reflexivo mantiene estabilidad emocional. Esta interrelación configura un rendimiento académico bajo, no por ausencia de motivación o valores, sino por la priorización del sentido vocacional y del servicio sobre el desempeño

académico sostenido, requiriendo fortalecimiento de estrategias de focalización y traducción del compromiso ético en resultados formativos concretos

Capítulo V: Conclusiones

El presente capítulo reúne las principales conclusiones derivadas del estudio sobre la influencia de los estilos de vida en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes de la ULEAM 2025, desarrollado desde un enfoque cualitativo sustentado en la teoría fundamentada y la inducción analítica unidas con el modelo personológico del estilo de vida del DR. Israel Mayo Parra. A partir del análisis configuracional de los casos, se respondieron a la pregunta de investigación y los objetivos que se plantearon, identificando, describiendo y clasificando estilos de vida estudiantiles que se relacionan de manera diferenciada con el bienestar psicológico y el rendimiento académico.

En la primera sección se presentan las conclusiones generales, donde se sintetizan los hallazgos que son más relevantes sin repetir el desarrollo de resultados, destacando el orden de los estilos de vida, según su papel como garantes de salud mental y estabilidad académica.

Posteriormente en la discusión y limitaciones, se establece un dialogo crítico con los principales autores del marco teórico y con los antecedentes teóricos revisados, señalando las concordancias, divergencias y aportes innovadores, así como restricciones del estudio y las proyecciones para futuras investigaciones, finalmente se exponen recomendaciones en los ámbitos: investigativo, metodológico e institucional, orientadas a la promoción de estilos de vida más saludable en la población universitaria y al diseño de estrategias realistas de apoyo a la salud mental y el rendimiento académico en la ULEAM.

1. Conclusiones generales

A partir de los resultados obtenidos, se identificaron tres estilos de vida estudiantiles que se ordenan de mayor a menor garantía para la salud mental y, en consecuencia, para la estabilidad del rendimiento académico. Estos estilos, contruidos desde el enfoque personológico y configuracional, muestran cómo la organización de los roles, las actividades, las relaciones, la orientación temporal y las estrategias de afrontamiento se articulan de manera distinta en cada grupo de estudiantes.

En primer lugar, el estilo de vida de consolidadores vocacionales con resiliencia estratégica constituye la configuración que ofrece mayor garantía de salud mental. Estos estudiantes presentan una identidad vocacional afirmada, metas académicas claras, una planificación relativamente equilibrada entre estudio, descanso y vida personal, así como estrategias de afrontamiento planificadas y reguladas frente al estrés. Esta organización coherente de su vida cotidiana se asocia con un mejor manejo emocional, menor vulnerabilidad a síntomas de malestar y una trayectoria académica más estable, funcionando como un claro factor protector para su bienestar psicológico y su rendimiento

En primer lugar, el estilo de vida de consolidadores vocacionales con resiliencia estratégica constituye la configuración que ofrece mayor garantía de salud mental. Estos estudiantes presentan una identidad vocacional afirmada, metas académicas claras, una planificación relativamente equilibrada entre estudio, descanso y vida personal, así como estrategias de afrontamiento planificadas y reguladas frente al estrés. Esta organización coherente de su vida cotidiana se asocia con un mejor manejo emocional, menor vulnerabilidad a síntomas de malestar y una trayectoria académica más estable, funcionando como un claro factor protector para su bienestar psicológico y su rendimiento.

Finalmente, el estilo de vida de iniciadores vocacionales con resiliencia reactiva es el que menor garantía de salud mental ofrece dentro de los casos estudiados. Este perfil se caracteriza por una identidad profesional incipiente o poco definida, metas difusas, dificultades para organizar el tiempo y sostener el esfuerzo académico, así como afrontamientos predominantemente emocionales y circunstanciales frente al estrés. La desorganización del sistema de actividades, la fragilidad de los vínculos de apoyo y la ausencia de estrategias de regulación autónoma aumentan la vulnerabilidad a problemas de salud mental y se reflejan en trayectorias académicas más irregulares, confirmando que ciertas configuraciones de estilo de vida pueden funcionar como configuraciones de riesgo para el bienestar psicológico y el rendimiento estudiante

2. Discusión y limitaciones

Discusión

Los resultados obtenidos en la presente investigación permiten analizar la influencia de los estilos de vida en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios a la par de los modelos teóricos y antecedentes revisados en el capítulo II, particularmente desde el enfoque personológico del estilo de vida propuesto por Israel Mayo Parra.

En primer lugar, se observa una clara concordancia entre los hallazgos de este estudio y los postulados del modelo personológico del estilo de vida. De acuerdo con Mayo Parra (1999), el estilo de vida constituye una expresión comportamental de la personalidad, configurada a partir de la organización de los roles, las actividades cotidianas, los vínculos comunicativos, la orientación temporal, la autorrealización y las estrategias de afrontamiento. En esta investigación, los estudiantes con alto rendimiento académico presentaron estilos de vida caracterizados por una identidad vocacional consolidada, planificación clara, regulación emocional funcional y afrontamientos estratégicos, lo que se tradujo en mayor bienestar psicológico y desempeño académico sostenido. Estos resultados confirman que configuraciones comportamentales organizadas y coherentes actúan como factores protectores de la salud mental y del rendimiento académico.

Asimismo, los hallazgos coinciden con el modelo de determinantes del estado de salud propuesto por Lalonde (1974), el cual reconoce a los estilos de vida como uno de los principales factores modificables que influyen en la salud. En este estudio, los estilos de vida más estructurados se asociaron a mejores indicadores de salud mental y rendimiento académico, mientras que los estilos desorganizados, con escasa planificación

y afrontamientos reactivos, se vincularon a mayores dificultades emocionales y académicas. Esto refuerza la idea de que las elecciones cotidianas, aunque condicionadas por el contexto, tienen un impacto significativo en el bienestar integral del estudiante.

De igual manera, los resultados guardan relación con investigaciones previas que evidencian la asociación entre estilos de vida, salud mental y rendimiento académico en población universitaria (Inga, 2022; Rodríguez, 2023; Zumárraga y Cevallos, 2022). En particular, se confirma que variables como la organización del tiempo, la autorregulación emocional, el apoyo social y la presencia de metas claras influyen positivamente en el desempeño académico, mientras que el estrés, la ansiedad, la procrastinación y la falta de sentido vocacional lo afectan negativamente, tal como señalan Vidal Bocanegra (2024) y Cancino Cedeño (2024).

No obstante, también se identifican diferencias con algunos estudios revisados, principalmente aquellos de enfoque cuantitativo y correlacional. Mientras varias investigaciones reportan asociaciones lineales entre estilos de vida y rendimiento académico, en este estudio cualitativo se evidenció que estudiantes con rendimiento académico medio pueden mantener niveles funcionales de salud mental gracias a la presencia de redes de apoyo afectivo y estrategias adaptativas, aun cuando no presentan una planificación académica completamente consolidada. Este hallazgo resalta la importancia del sistema comunicativo y relacional como factor protector, aspecto que no siempre es profundizado en investigaciones centradas exclusivamente en indicadores académicos.

Otra diferencia relevante se relaciona con la forma de comprender el rendimiento académico. A diferencia de enfoques que lo conciben únicamente como un resultado numérico, desde el modelo personológico adoptado en esta investigación, el rendimiento académico se entiende como el producto de un sistema integrado de actividades, roles y configuraciones subjetivas, lo que permitió una comprensión más profunda del fenómeno en su contexto cotidiano.

En cuanto a la innovación, un aporte significativo de este estudio radica en la aplicación del modelo personológico del estilo de vida para analizar de manera integrada la relación entre estilos de vida, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la ULEAM. Este enfoque permitió identificar perfiles cualitativos diferenciados según el nivel de rendimiento académico, evidenciando cómo determinadas configuraciones comportamentales funcionan como factores protectores o de riesgo. Además, el uso de una metodología cualitativa posibilitó captar la complejidad de las experiencias subjetivas de los estudiantes, aspecto poco abordado en estudios previos predominantemente cuantitativos.

Limitaciones

A pesar de los aportes realizados, la presente investigación presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. En primer lugar, el tamaño reducido de la muestra, conformada por 20 estudiantes, limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a toda la población universitaria, por lo que los resultados deben entenderse como aproximaciones contextuales.

En segundo lugar, la información relacionada con el rendimiento académico fue obtenida a partir de datos auto reportados por los participantes, lo que puede implicar sesgos de deseabilidad social o errores de recuerdo. Asimismo, el estudio se desarrolló en un periodo de tiempo limitado y en un contexto institucional específico, lo que podría influir en las configuraciones de estilo de vida identificadas.

Otra limitación se relaciona con la revisión bibliográfica, la cual se centró en literatura en idioma español, restringiendo el acceso a investigaciones internacionales publicadas en otros idiomas. Finalmente, al tratarse de un estudio de enfoque cualitativo, los resultados no buscan establecer relaciones causales, sino comprender la dinámica y el significado de los estilos de vida en relación con la salud mental y el rendimiento académico.

Estas limitaciones abren la posibilidad de futuras investigaciones con muestras más amplias, diseños mixtos o longitudinales y revisiones bibliográficas más extensas, que permitan profundizar y ampliar los hallazgos obtenidos, fortaleciendo la comprensión del estilo de vida universitario como un factor clave en la promoción de la salud mental y el desempeño académico.

3. Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación, se proponen las siguientes recomendaciones, orientadas a la investigación, la metodología y la intervención en el ámbito universitario, con el fin de fortalecer la promoción de la salud mental y el rendimiento académico en los estudiantes.

Recomendaciones investigativas

Se recomienda que futuras investigaciones profundicen en el análisis comparativo entre carreras y niveles académicos, con el fin de identificar posibles diferencias en las configuraciones de estilo de vida, salud mental y rendimiento académico según las exigencias propias de cada formación profesional. Asimismo, se sugiere ampliar el número de participantes para fortalecer la transferibilidad de los hallazgos y explorar diseños longitudinales que permitan analizar los cambios en los estilos de vida a lo largo del tiempo y su impacto sostenido en el bienestar psicológico y el desempeño académico.

Recomendaciones metodológicas

Desde el punto de vista metodológico, se recomienda complementar la información auto reportada con registros institucionales oficiales del rendimiento académico, a fin de reducir posibles sesgos. Además, se sugiere profundizar en el uso del modelo personológico del estilo de vida, incorporando de manera sistemática sus constituyentes, como el sistema de roles, la orientación temporal y las estrategias de afrontamiento, para fortalecer la coherencia entre el marco teórico, el análisis y la interpretación de los resultados. También se recomienda ampliar la revisión bibliográfica a literatura publicada en otros idiomas, lo que permitiría contrastar los hallazgos con investigaciones internacionales.

Recomendaciones a nivel institucional y social

En el ámbito institucional, se recomienda a la universidad fortalecer programas de promoción de la salud mental dirigidos a estudiantes, incorporando estrategias orientadas al desarrollo de habilidades de autorregulación emocional, planificación académica y consolidación vocacional. Asimismo, resulta pertinente fomentar y promocionar los espacios de acompañamiento psicológico y orientación vocacional que permitan prevenir dificultades emocionales y académicas, especialmente en estudiantes con estilos de vida desorganizados o con afrontamientos reactivos.

A nivel social, se recomienda promover estilos de vida saludables que integren hábitos de autocuidado, redes de apoyo social y equilibrio entre las exigencias académicas y la vida personal, reconociendo que el bienestar psicológico constituye un factor fundamental para el rendimiento académico. Estas acciones pueden contribuir a la prevención de problemáticas como el estrés académico, la ansiedad y la deserción universitaria, favoreciendo el desarrollo integral de los estudiantes.

Bibliografía

- Ministerio de Salud Publica. (10 de 10 de 2024). *Ministerio de Salud Publica*. Obtenido de MSP fortalece su red de servicios de atención en salud mental en todo el territorio: <https://www.salud.gob.ec/msp-fortalece-su-red-de-servicios-de-atencion-en-salud-mental-en-todo-el-territorio/>
- Ministerio de Salud Publica del Ecuador. (2012). *Modelo de Atencion Integral del Sistema Nacional de Salud*. Obtenido de Ministerio de Salud Publica del Ecuador: https://www.hgdc.gob.ec/images/DocumentosInstitucionales/Manual_MAIS-MSP12.12.12.pdf
- Australian Government Department of Health, Disability and Ageing*. (2023). Obtenido de Los jóvenes y el tabaquismo : <https://www.health.gov.au/topics/smoking-vaping-and-tobacco/audiences/young-people-smoking>
- Barriga, A. D. (2006). *Dialnet*. Obtenido de El enfoque de competencias en la educación ¿una alternativa o un disfraz de cambio?: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2161684>
- Cancino Cedeño, E. M. (2024). *Revisión Sistemática Sobre Salud Mental Y Rendimiento Académico* . Obtenido de Ciencia Latina : <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/10623>
- Casanova, M. A. (2007). *Academia.edu*. Obtenido de Manual de evaluación educativa : https://www.academia.edu/21702903/Manual_de_evaluaci%C3%B3n_educativa_Ma_Antonia_Casanova
- Cedeño, R., & Torrico, T. J. (2024). *Terapia adleriana*. Obtenido de National Library of Medicine : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK599518/>
- Colque-Durand, A. D. (2023). *Una visión panorámica del estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de medicina: Una revisión actualizada*. Obtenido de Scielo : http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312023000400117&lang=es
- Coreil, J., Levin, J. S., & Jaco, E. G. (1992). *Holandesa Kluwer Academis Publisher* . Obtenido de Estilo de vida. Un concepto emergente en las ciencias sociomédicas : <https://journals.copmadrid.org/clysa/archivos/1992/vol3/art11.htm>
- Croake, J. W. (1975). *Una visión adleriana del estilo de vida*. Obtenido de PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1165280/>
- Duarte, N. (11 de 05 de 2023). Obtenido de El estigma de la salud mental en América Latina: <https://www.dw.com/es/actualidad/s-30684>
- Greenwood, J. D. (2011). *Historia de la psicología: un enfoque conceptual*. McGraw-Hill.

- Gutiérrez, M. A., & Ledezma, J. C. (2020). *La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria*. Obtenido de Scielo:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081#B3
- INFOCOP (Consejo General de la Psicología de España). (12 de 01 de 2023). Obtenido de Los problemas de salud mental en los/as jóvenes han aumentado de forma considerable, según la OCDE: nfocop.es/los-problemas-de-salud-mental-en-los-as-jovenes-han-aumentado-de-forma-considerable-segun-la-ocde/
- Inga, S. L. (2022). *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*. Obtenido de Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios: <https://doi.org/10.56200/mried.v1i2.2136>
- Israel, M. P. (2021). *Estilo de vida y personalidad. Aproximación al estudio personológico del estilo de vida*. Anábasis.
- Medina, J., & Pizon, K. y. (2021). *Scielo*. Obtenido de Determinantes del Rendimiento Académico de los Estudiantes de una Universidad Pública Ecuatoriana.:
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-01292021000200053
- Melo, M. F. (11 de 12 de 2024). *Statista*. Obtenido de La preocupación por la salud mental aumenta en América Latina:
<https://es.statista.com/grafico/28403/evolucion-del-porcentaje-de-personas-que-consideran-la-salud-mental-como-un-problema-principal-de-salud/>
- Moreira-Pérez, D. D.-N.-M. (09 de 2018). *El estilo de vida y su correlación con el índice de masa corporal en estudiantes de 2do año de la comunidad de la universidad de las ciencias informáticas*. Obtenido de Dianelt :
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6578677>
- Morillo Cano, J. R. (2021). *Influencia de la violencia intrafamiliar en el rendimiento academico de adolescentes*. Ecuador: Revista Conrado. Obtenido de
<https://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n81/1990-8644-rc-17-81-330.pdf>
- Navarro, R. E. (2003). *EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: CONCEPTO, INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO*. Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación.
- Nawas, M. M. (1971). *Redalyc*. Obtenido de El estilo de vida :
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80503105.pdf>
- Organizacion Mundial de la Salud. (17 de 06 de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Panamericana De La Salud. (2025). Obtenido de Salud Mental:
<https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

- Osvaldo Rafael Vidal Bocanegra, R. G. (2024). *La Salud Mental en Universitarios como Aspecto Determinante en el Logro de Objetivos Académicos* . Obtenido de Dialnet : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9565992>
- Parra, I. M., Jurado, Y. Z., & Alavarez, A. K. (2025). *Educación para la salud y su impacto en el estilo de vida de adolescentes con obesidad*. Obtenido de Revista Científica Multidisciplinaria: <https://doi.org/10.61154/mrcm.v11i2.3967>
- Peña, V. L.-G.-P. (16 de 12 de 2021). *National Library of Medicine*. Obtenido de Determinantes sociales de la salud mental: políticas públicas desde el modelo biopsicosocial en países latinoamericanos. : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8678097/>
- Publica, M. d. (2021). *Modelo de Atención de Salud Mental, en el marco del Modelo de Atención Integral de Salud (MAIS) - con enfoque Familiar, comunitario e intercultural* . Ecuador .
- Rodríguez, N. J. (2023). *Estilos de Vida y Rendimiento Académico de los Estudiantes de Ciencias e Ingenierías Físicas y Formales de una Universidad Privada Peruana* . Obtenido de Ciencia Latina : <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/8348>
- Sáez Abello, G. A., Sierra Arias, V., Ariza Viviescas, A. M., Laurin, L. L., & Mora Pedreros, P. A. (2022). *Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Uniciencia de Bucaramanga, Colombia*. Obtenido de Dialnet : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8907054>
- Sandoval, X. C., Vyhmeister, R. P., & Parada, B. V. (2018). *Scielo*. Camaguey: Humanidades médicas. Obtenido de Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000200338
- Sebastian Acevedo, M.P.H. (2025). *American Psychiatric Association*. Obtenido de Estilo de vida para apoyar la salud mental: <https://www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/estilo-de-vida-para-apoyar-la-salud-mental>
- Unesco. (11 de 2024). *Instituto Internacional para la Educacion Superior en America Latina y el Caribe*. Obtenido de Nuevo informe: apoyando la salud mental de los estudiantes de educación superior: <https://www.iesalc.unesco.org/es/articles/nuevo-informe-apoyando-la-salud-mental-de-los-estudiantes-de-educacion-superior>
- Zumárraga-Espinosa., M., & Cevallos-Pozo, G. (2022). *Scielo*. Obtenido de Autoeficacia, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ecuador: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86422022000200277

Anexos

Carta de aprobación – CEISH ULEAM



República
del Ecuador



Ministerio de Salud Pública
Coordinación General de Desarrollo Estratégico en Salud
Dirección Nacional de Investigación en Salud

ANEXO 11. Formato de Carta de exención

Oficio circular No. 0487-CEISH-JMSZ-2025 Manta, 24 de noviembre de 2025

Señor/a,

Suleika Jamibeth Sornoza Tigua
Investigador Principal
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
Presente

De mi consideración,

El Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (CEISH-Uleam), una vez que revisó el protocolo de investigación titulado “**Análisis de los estilos de vida, salud mental y rendimiento académico en estudiantes de la ULEAM, 2025**”, codificado como “**CEISH-ULEAM_0382**” notifica a Usted que este proyecto es una investigación exenta de evaluación por parte del CEISH-Uleam, de acuerdo con lo establecido en la normativa legal vigente.

Descripción de la Investigación:

- Tipo de estudio: Estudio diseño observacional, descriptivo, transversal y cualitativo.
- Duración del estudio: 2 meses.
- Instituciones participantes: Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
- Investigadores del estudio: Suleika Jamibeth Sornoza Tigua (Investigador Principal)

Documentación de la investigación:

Nombre de Documentos	Número de páginas	Fecha
Declaración de responsabilidad	2	24/11/2025
Carta de interés de el/los máximas autoridades de el/los establecimientos	No Aplica No Aplica 16 15	No Aplica No Aplica 24/11/2025 24/11/2025
Solicitud de exención con justificación para considerarlo exento		
Formulario para la presentación de protocolos de investigaciones		
Instrumentos que se emplearán para la ejecución del estudio		

Esta carta de exención tiene una vigencia de dos meses, contado desde la fecha de recepción de esta documentación. La investigación deberá ejecutarse de conformidad a lo descrito en el protocolo de investigación presentado al CEISH-Uleam. Cualquier modificación a la documentación antes descrita, deberá ser presentada a este Comité para su revisión y aprobación.

Atentamente,



Juan Manuel Sierra

Od. Juan Manuel Sierra Zambrano, Esp.
Presidente CEISH-Uleam
Institución Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
Teléfono: 0989693757
Correo electrónico: comiteeticainvestigacion@uleam.edu.ec

INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE/REPRESENTANTE LEGAL

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Análisis de los estilos de vida, salud mental y rendimiento académico en estudiantes de la ULEAM, 2025

- **NOMBRE DE INVESTIGADOR PRINCIPAL:** Suleika Jamibeth Sornoza Tigua
- **NOMBRE DEL PATROCINADOR (N/A)**

NOMBRE DEL CENTRO O ESTABLECIMIENTO EN EL QUE SE REALIZARÁ LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación se llevará a cabo en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, en la ciudad de Manta. El periodo de la investigación será desde Septiembre de 2025 hasta Diciembre 2025.

- **NOMBRE DEL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS QUE EVALUÓ Y APROBÓ EL ESTUDIO CEISH - ULEAM**

INTRODUCCIÓN

La vida universitaria es una etapa de grandes exigencias académicas, sociales y personales, en la cual confluyen factores que inciden de manera directa en el bienestar integral de los estudiantes. Entre ellos destacan los estilos de vida, la salud mental y el rendimiento académico, cuya interrelación resulta fundamental para comprender la experiencia universitaria en su totalidad.

Desde el enfoque personológico, los estilos de vida no se reducen únicamente a hábitos aislados como la alimentación, el descanso o la actividad física, sino que se conciben como una expresión externa y estable de la personalidad, manifestada en la forma en que cada sujeto organiza su cotidianidad. Este enfoque permite comprender al estudiante como un ser integral, en quien convergen configuraciones comportamentales

que incluyen los roles que desempeña, las actividades que realiza, sus redes de comunicación, la orientación temporal que guía su proyecto de vida, su autorrealización y las estrategias de afrontamiento que emplea frente a las dificultades.

La salud mental, por su parte, constituye un componente esencial del bienestar psicológico, emocional y social, que posibilita el afrontamiento del estrés, el desarrollo de habilidades y el adecuado desempeño académico. No obstante, factores como la presión académica, el uso inadecuado del tiempo, la falta de redes de apoyo o los hábitos poco saludables pueden repercutir en la aparición de síntomas de ansiedad, depresión y estrés, afectando tanto la motivación como el rendimiento académico.

En este sentido, analizar los estilos de vida desde una perspectiva personológica y configuracional resulta pertinente para comprender cómo las dinámicas cotidianas de los estudiantes influyen en su salud mental y en su desempeño académico. Este enfoque no solo permite identificar factores de riesgo, sino también reconocer recursos personales y contextuales que actúan como protectores, abriendo la posibilidad de diseñar estrategias preventivas, programas de acompañamiento y políticas institucionales que fortalezcan el bienestar estudiantil y la formación integral dentro de la educación superior.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO

1. Identificar los estilos de vida predominantes en los estudiantes de la ULEAM, considerando dimensiones como los roles, las actividades cotidianas, las redes de comunicación, la orientación temporal, la autorrealización y las estrategias de afrontamiento.
2. Describir cómo dichos estilos de vida se relacionan con el estado de salud mental de los estudiantes, evidenciando factores protectores y de riesgo en su bienestar psicológico.
3. Clasificar los estilos de vida universitarios desde el enfoque personológico, reconociendo configuraciones comportamentales que influyen en el rendimiento académico.⁷
4. Proponer recomendaciones orientadas a la promoción de estilos de vida saludables, la prevención de problemáticas psicosociales y el fortalecimiento del acompañamiento institucional para mejorar tanto la salud mental como el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

PROCEDIMIENTOS POR REALIZAR

La investigación se desarrollará mediante un proceso metodológico estructurado en tres fases principales. En primer lugar, durante el mes de septiembre se realizará la socialización del proyecto con las autoridades de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), con el objetivo de dar a conocer los estilos de vida predominantes en los estudiantes. Esta actividad permitirá conocer los hábitos cotidianos y las

configuraciones comportamentales que inciden en su bienestar psicológico, siendo responsabilidad del investigador principal.

Posteriormente, entre los meses de septiembre y octubre, se procederá con la aplicación de cuestionarios y entrevistas a los estudiantes universitarios. Esta segunda fase tiene como propósito identificar y describir los estilos de vida y su relación con la salud mental, lo cual permitirá establecer las configuraciones comportamentales, hábitos cotidianos y factores que inciden en el bienestar psicológico de la población estudiantil. Al igual que la fase anterior, esta actividad se llevará a cabo en las instalaciones de la ULEAM bajo la responsabilidad del investigador principal.

Finalmente, durante los meses de octubre y noviembre se ejecutará la recolección de información académica y el análisis de resultados. En esta fase conclusiva se analizará la influencia de los estilos de vida en la salud mental y el desempeño académico, con la finalidad de establecer conexiones entre los estilos de vida, la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes. Esta etapa también estará a cargo del investigador principal y se realizará en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, permitiendo consolidar los hallazgos de la investigación.

RIESGOS Y BENEFICIOS DE LA PARTICIPACIÓN

La participación en este estudio implica riesgos mínimos. Entre ellos se consideran el cansancio al responder las herramientas utilizadas para evaluar, así como la posibilidad de incomodidad o malestar emocional al reflexionar sobre experiencias o hábitos personales. Estos riesgos se mitigarán garantizando la confidencialidad de la información, permitiendo a los participantes omitir cualquier pregunta que genere incomodidad y asegurando que puedan retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias.

Como beneficios, su participación contribuirá a una mejor comprensión de los estilos de vida y su relación con la salud mental en la comunidad

universitaria, aportando información que puede servir para el diseño de programas de apoyo y promoción del bienestar estudiantil. Además, cada participante podrá reflexionar sobre sus propios hábitos, lo cual podría favorecer cambios positivos en su vida cotidiana.

COSTOS Y COMPENSACIÓN

NO APLICA

MECANISMOS PARA RESGUARDAR LA CONFIDENCIALIDAD DE DATOS

Toda la información que usted proporcione será tratada con estricta confidencialidad, los datos recopilados se anonimizarán para proteger su identidad y se utilizarán únicamente con fines de investigación. Solo el investigador tendrá acceso a los datos completos. Es muy importante mantener su privacidad, por lo cual aplicaremos las medidas necesarias para que nadie conozca su identidad ni tenga acceso a sus datos personales:

1. La información que nos proporcione se guardará en un lugar seguro donde solo el investigador tenga acceso.
2. Si usted está de acuerdo, la información que se tome de su persona será utilizada únicamente para esta investigación y, si se conservara para futuras investigaciones, se removerá toda información que pueda identificarlo.
3. Su nombre no será mencionado en los reportes o publicaciones.
4. El comité de ética e investigación de la universidad podrá tener acceso a sus datos en caso de que surgiera problemas en cuanto a la seguridad y confidencialidad de la información ética del estudio

DERECHOS Y OPCIONES DEL PARTICIPANTE

Si en algún momento de la investigación o entrevista usted tiene alguna duda o algo no le queda claro, tiene todo el derecho y no dude en preguntarle al investigador que se encuentra con usted. También es esencial, recordarle que su participación en este estudio es completamente voluntaria, puede retirarse del estudio en cualquier momento. Si decide retirarse o renunciar a la investigación, todos sus datos y cualquier material recolectado serán eliminados.

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor comuníquese a través de los siguientes medios:

Líder de la Investigación

Nombres completos: Suleika Jamibeth Sornoza Tigua

Correo electrónico: e1316413598@live.uileam.edu.ec

Teléfono: 0967019426



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante



Firma del investigador

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas; con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante



Firma del investigador

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante



Firma del investigador

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante



Firma del investigador

CONSENTIMIENTO INFORMADO

DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante

Firma del investigador



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.

Firma del participante

Firma del investigador

CONSENTIMIENTO INFORMADO

DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante

Firma del investigador

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante



Firma del investigador

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante



Firma del investigador

CONSENTIMIENTO INFORMADO

DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante

Firma del investigador

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante



Firma del investigador

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante



Firma del investigador

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante



Firma del investigador

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante



Firma del investigador

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante



Firma del investigador

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante



Firma del investigador

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante



Firma del investigador

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante



Firma del investigador

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante



Firma del investigador

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante



Firma del investigador

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Manifiesto que he leído el documento de consentimiento, he comprendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, con esto consiento mi participación en el estudio y sé que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin que esto afecte las atenciones a las que tengo derecho.

Declaro haber leído y comprendido la información proporcionada anteriormente sobre el estudio y los detalles de mi participación, con esto entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos que se recojan de acuerdo con los propósitos especificados anteriormente, también entiendo que se mantendrá mi anonimato y confidencialidad en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, el participante NO renuncia a ninguno de sus derechos legales. Se entregará una copia de este documento al participante una vez suscrito por las partes.



Firma del participante



Firma del investigador

Semestre: 4 Semestre

Edad: 22

Sexo: Hombre

Anecdotalario

“las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tu eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

1. Una de las anécdotas que siempre recuerdo, es el momento que adopte a mi mascota, (un perro). Me acuerdo mucho de mi amiga Domenica, porque ella fue la que se ofreció a dármele, para mí fue algo muy especial, ya que sentía la necesidad de cuidar y amar algo, quizás ese algo era mi hijo, (mi perro) llamado Perseo. Creo firmemente que siempre será parte de mí y de mi familia.
2. Una de las anécdotas muy agradables que también recuerdo, es cuando venia a casa con unos amigos del colegio, solíamos caminar juntos hasta cierto trayecto, y a salida nos percatamos que había unos gatos bebés, que los habían abandonado, los gatos bebés aferrados a la vida decidieron seguirnos hasta no más poder, que eso fue hasta el trayecto del parque Eloy Alfaro (por donde yo vivo). Lo recuerdo con mucho amor y entusiasmo, porque fue el día en que un gato gris bebe, decidió apagarse a mi hasta incluso después de retornar para la ubicación de mi casa, es decir del parque a mi casa. En ese momento decidí adoptarlo, buscando salvarle la vida, sin saber que el salvo la mía y la de mi familia.
3. Una de las anécdotas que me marco para bien y para mal, fue el día en que decidí estudiar en Manta, buscando un camino diferente en donde lo tenía en mi localidad de toda la vida, Jipijapa. Fue un sentimiento de, ¿Qué me esperará en todo ese trayecto?, fue cuando decidí vivir junto a mi pareja sentimental de ese tiempo, a la cuál me hizo sentir por mucho tiempo que me sentía muy vivo y grato de poder siempre tener a alguien con quien compartir y hablar de nuestros problemas, quizás ahora pasaron cosas muy malas de las cuales no la perdonaría, pero nunca dejaré de recordar las cosas buenas que viví al momento de tomar esa decisión con ella.

Hoja de vida

“la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la niñez, la adolescencia, etc”

Infancia

Mi infancia no fue la más agradable, lo reconozco. Enfrenté circunstancias difíciles que no estaban bajo mi control y que, aunque me marcaron profundamente, aprendí a no cargar con la culpa que no me correspondía. Esos años complicados fueron, paradójicamente, mi primera lección de vida: entender que las cosas malas suceden, pero eso no nos define. Lo que sí nos define es cómo decidimos seguir adelante.

De alguna manera, esa infancia desafiante plantó las semillas de quién soy hoy. Me enseñó a ser empático, a reconocer el dolor en otros y a no perpetuar ese ciclo de daño. Cada obstáculo que viví entonces se convirtió en una herramienta para entender mejor a las personas que han sufrido. Creo que de allí viene gran parte de mi naturaleza amorosa y comprensiva.

Adolescencia

La adolescencia fue una etapa completamente diferente. Fue grata, llena de descubrimientos y conexiones significativas. Conocí a muchas personas, tanto buenas como malas, y aunque algunos encuentros fueron complicados, aprendí lecciones valiosas de todos ellos.

Lo que me enorgullece de ese período es que supe filtrar, que tuve la capacidad de elegir. Me quedé con las personas buenas, esas que aportaban luz y genuinidad a mi vida. Muchas de ellas siguen siendo parte de mi vínculo amistoso hasta hoy, y eso es un regalo. Incluso de las experiencias negativas y de las personas que no trataron bien, extraje aprendizajes sobre quién quiero ser y quién no quiero llegar a ser. La adolescencia me enseñó que podemos elegir nuestro círculo, y esa fue una de mis primeras decisiones conscientes de autodeterminación.

Adulthood

Ahora, en la adultez, vivo una etapa contradictoria y hermosa a la vez. Es un delirio de sentimientos, una montaña rusa donde coexisten la alegría profunda y la incertidumbre paralizante. Cada día es un universo de emociones y posibilidades.

Si tuviera que definir esta etapa con una sola frase, sería esta: mi peor enemigo es la bipolaridad de mi mente. No me refiero necesariamente a un diagnóstico médico, sino a esa naturaleza dual que todos llevamos, amplificada en mí. Es esa voz que me dice "sí" y "no" al mismo tiempo, esa capacidad de ver todos los ángulos de una situación hasta el punto de paralizarme. Muchas veces me encuentro en encrucijadas donde no sé qué decidir con mis acciones, donde la indecisión se apodera de mí y dudo de cada movimiento.

Sin embargo, lo que he descubierto en el camino es que esa bipolaridad mental también me ha enseñado a ser más reflexivo, más cuidadoso con mis decisiones. Me ha obligado

a buscar equilibrio, a hablar conmigo mismo, a reconocer que la incertidumbre es parte de la vida adulta. He aprendido que no todas las decisiones son de vida o muerte, y que incluso cuando elijo mal, existe la posibilidad de corregir el rumbo.

He buscado ayuda cuando lo necesitaba, porque reconozco que la confusión mental a veces requiere de herramientas externas. Conversaciones, reflexión, apoyo profesional cuando es necesario. Y a pesar de esa mente conflictiva que a menudo me desafía, mi núcleo permanece inmutable: sigo siendo esa persona tranquila, amorosa y comprensiva que nunca haría daño a quien no me lo ha hecho.

Hoja del día

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Extensión a media página o más (detalla por favor)

Comenzando desde que me despierto, me suelo despertar muy temprano en un horario de 7 o 8 am, me levanto, abro mis cortinas, para ver si es un día soleado, (me gustan los días soleados), luego procedo a hacerme un desayuno, después veo mis actividades del día como ver si tengo alguna tarea pendiente que hacer o subir, una vez hecho esto, y estar con un poco menos de preocupación en mis deberes, procedo a bañarme y a lavarme los dientes. A este punto ya han de ser las 10 o 11 am, por lo que suelo barrer mi cuarto donde vivo solo, por consiguiente, a las 12 pm, para luego comer, lavarme los dientes, agarrar mis cosas (mi maleta y mis implementos de estudio), para luego ir a la Universidad desde las 1pm hasta las

5 pm, después de esto procedo salir de la universidad conversando con mi grupo de amigos, me quedo un rato hablando en la parada de buses, haciendo compañía a una amiga. Después procedo a retirarme para ir a mi casa para llegar a bañarme y después de bañarme cocinar, comer y luego de comer lavarme los dientes. De ahí en un periodo de 8 a 9 Suelo descansar, a esto me refiero a conversar por chat o llamadas, luego le dedico tiempo al estudio de 9 a 11 de la noche, antes de dormir suelo botar la basura diaria, ya al final me voy a bañar otra vez para luego irme a descansar.

Nombres: ADGZ

Carrera: Comercio exterior

Semestre: sexto

Edad: 23

Sexo: Femenino

Anecdotario

“las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1:

(Adolescencia)Después de un arranque de ira y desesperación por problemas con mi familia me fui de la casa en un intento de irme “lejos”, simplemente no aguanté más todo y dije me voy, me había ido a la casa de una amiga pase 2 días ahí sin

comunicarme con mis hermanas y papá, ellos no sabían en donde estaba, pero no dejaban de llamarme y mandarme mensajes mi "desaparición" mi tan dramática que al estar por terminar el día 2, conteste la llamada de mi papá hablamos y regrese, mis hermanas por ese momento se disculparon y todo quedo "bien" por ese momento. Esa anécdota es algo tonta y rara, pero al menos en ese tiempo las cosas estuvieron bien por un tiempo.

Anécdota 2:

Estaba cumpliendo 15 años ese día y era la segunda vez que tenía una torta de cumpleaños en mi día, ese día pensé que sería como todos mis cumpleaños ya una de mis hermanas cumple un día antes que yo y siempre compraban y festejaban ese día nomas y al día siguiente que era el mío ya no se hacía nada, siempre fue así hasta que ese día que estaba cumpliendo 15 me compraron unas amigas del colegio una torta y fueron a mi casa de sorpresa, nadie había hecho algo así por mi antes , yo era la que siempre hacia todo por los demás y por primera vez sentía que alguien que no sea mi familia me quería.

Anécdota 3.

A 8 años tuve mi operación de la vista, recuerdo que cuando volví a la escuela me molestaban porque estaba siguiendo un tratamiento que me hacía tener un ojo parchado, recuerdo que se me reían, tanto fue que yo lloraba, me ensuciaba al momento de desayunar tirándome la comida encima para no ir a la escuela porque no quería que me molestaran, al pasar los meses se acabó el tratamiento y comencé a utilizar lentes, pensé que por fin dejarían de burlarse de mi pero no fue así, simplemente siguieron burlándose, fue tanto que termine perdiendo ese

año escolar, pero todo eso no acabo ahí y pasaron los otros años escolares y seguían molestándome por aquello.

Hoja de vida “la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que

ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más

importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la

niñez, la adolescencia, etc”

Niñez: En esta etapa de mi vida, la verdad es que no tengo más que recuerdos tristes, te contare uno de los que aún siguen presente.

Cuando tenía aproximadamente 5 años, mi papá emigro hacia España dejándonos a mis dos hermanas mayores (en ese tiempo ellas tenían 8 y 14) al cuidado a una tía (mis padres se separaron antes de este suceso), yo siempre escuchaba que el problema de la separación de mis papás había sido mi culpa y que eso había causado que mi papá se haya ido, mi tía y mis hermanas siempre decían eso, tanto que se sentía muy culpable, pero no entendía porque era mi culpa hasta que pregunte y comprendí, que la separación no había sido culpa mía, sido problemas entre ellos, en lo que si tenía algo de que ver era en que mi papá se había ido para poder pagar mi operación de la vista, siempre tuve esa culpabilidad en mi mente que habían sido mi culpa que mis hermanas y yo no creyéramos sin nuestros padres, esto me causa mucho dolor por varios años y convirtiéndose en un trauma en una parte de mi vida. Adolescencia: Tenía 14 años y era finales de noviembre, esos días fueron de los más

felices que tuve en mi adolescencia, mi papá vendría de visita por 1 mes, después de esperar con ansias todos los días por 9 años lo volvería a ver, ese día estaba muy nerviosa esperando a que llegara apenas lo quise llorar, pero me aguante y lo abrase y le sonreí, no podía creer que estaba ahí a mi lado que lo podía abrazar, que podía escucharlo, pero ya no desde el celular y eso era muy bonito.

Adulter: Algo que me alegra hasta el día de hoy es que tengo a mis tres sobrinos, me siento feliz de ser tía, es como que ellos le han dado color a mis días desde la llegada de cada uno de ellos, pueden ser muy traviesos pero cada cosa que hacen es algo que se queda en mi corazón, al llegar a casa corren a abrazarme y saludar haciéndome sentir querida siempre, ellos han sido lo más bonito que ha llegado a mi vida.

Hoja del día

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Extensión a media página o más (detalla por favor)

Normalmente hay días que tengo que madrugar para ir a la universidad (cuando nomas tengo nomás clases en la tarde, me levanto a las 10 de la mañana, al igual que los fines de semana), cuando es así me levanto a las 5:50am, me baño me arreglo y me preparo el desayuno, a las 7 de la mañana estoy saliendo a coger el bus porque tengo clases a las 8 en el instituto de idiomas y tardo una hora en llegar porqué vivo casi saliendo de manta, llego a clases, termina la clase, paso el rato por ahí hasta la hora del almuerzo, que como por allá, luego llega el “verdadero” horario de clases de mi carrera que es de 2 a 6 pm, recibo las

clases con normalidad, al salir llego a mi casa a las 7,15 pm más o menos y me reciben mis sobrinos y escucho cualquier cosa que me dicen, en mi casa se come a las 8pm así que me toca esperar a que este o hay veces en las que mi hermana me dice que la ayude a cocinar, a las 8pm merendamos todos en la mesa, aquí yo siempre me voy a comer a mi cuarto ,mientras todos (hermanas y sobrinos) se quedan en la mesa merendando, no se explicar porque hago esto pero ya es un ritual auto encerrarme en mi cuarto siempre, al terminar de merendar lavo los platos y barro la sala, me cambio de ropa y me pongo a ver si tengo deberes por hacer, los hago mientras veo videos (no puedo hacer algo sin tener ruido) al terminar ando en mi celular por unas 2 horas más o menos y luego lo dejo cargando y voy a alistar mi mochila y dejo ya buscada la ropa que me pondré a la mañana siguiente, dejándola doblada encima de la cómoda y me voy a bañar ya para poder ponerme la ropa de dormir, tengo la mala costumbre de desvelarme así que hay veces en las que ya estando por dormir se me olvida y me quedo un rato más, ya cuando me está dando sueño o simplemente ya es muy tarde, me levanto voy por un vaso de agua me lo tomo mientras reviso que las puertas y hornillas de la cocina estén bien cerradas (otra costumbre), ya que estoy en la cocina dejo el vaso que ocupe lavado, apago las luces de la casa y me voy a mi cuarto, sacudo y tiendo la cama apago la luz y me acuesto de a dormir.

Nombres:RDPE

Carrera: Tecnología de Comunicación para Televisión, Relaciones Públicas y Protocolo

Semestre: 4to Semestre

Edad: 26 años

Sexo: Masculino

Anecdótico

La primera anécdota fue cuando tuve curiosidad por la producción audiovisual. Me gustó tanto que quise aprender más, y me di cuenta de que no se trataba solo de datos técnicos, sino de contar historias, recuerdo haber encontrado un curso en un cartel por la calle, asistir y se abrió un mundo nuevo para aprender. Ese cartel parecía algo simple, pero para mí fue como una señal, un pequeño empujón que me llevó a tomar una decisión que cambió mi vida. Desde ese día, quise investigar más, y ahora me dedico a eso. La primera clase fue muy interesante, no sabía nada lo que tenía que ver con producción audiovisual. Nuestro director trajo consigo una cámara reflex profesional y nos hizo grabar a todos los del grupo. Agarré la cámara y la encendí, empecé a grabar y como arte de magia, descubrí algo mega maravilloso, me entró una felicidad muy increíble que no tiene explicación. Fue como si en ese momento todo cobrara sentido, como si hubiera encontrado el lugar donde realmente pertenecía. Asistí a todas las clases para aprender más y más, me quedaba con cada palabra, con cada demostración, y practicaba incluso fuera del curso, porque mi mente no podía dejar de pensar en todo lo nuevo que había descubierto. Y ahora me levanto todos los días con la ilusión de ser un buen profesional en la producción cinematográfica, soñando con poder algún día contar historias que lleguen a muchas personas y que inspiren como a mí me inspiraron en esa primera clase.

La segunda anécdota fue cuando tuve mi primer viaje a otro país solo, fue en Brasil, de verdad fue un gran reto porque no conocía nada, y me daba algo de miedo, pero son

experiencias que hay que experimentar, valga la redundancia, ahora me siento más capaz de arriesgarme a viajar más seguido. Fue una mezcla de nervios, emoción y dudas, porque estaba entrando en un mundo completamente diferente. Recuerdo cuando llegué al aeropuerto, y tenía que comunicarme, ser sociable, al principio, no entendía nada de donde me encontraba, me sentía perdido entre anuncios que no comprendía y personas que hablaban demasiado rápido. Pero gracias a las personas que se juntaron en mi camino, logré visitar muchos lugares de Río de Janeiro, comí mucha comida típica que me sorprendió por su sabor, disfrute de hermosos atardeceres en la playa, vi el cielo teñirse de colores que nunca olvidaré y encontré paz interior en la odisea de los viajes primerizos. Cada paso que daba me enseñaba algo nuevo: a confiar más en mí, a escuchar, a adaptarme. Al final, ese viaje que empezó con miedo terminó siendo una de las mejores decisiones de mi vida, porque me abrió la mente y el corazón hacia lo desconocido.

La tercera anécdota fue cuando compré mis primeras cosas con mi propio dinero y esfuerzo. Lo primero que compré fue una Laptop para poder editar videos, recuerdo el momento de ilusión cuando abrí la caja y entendí, que cuando alguien quiere algo, se consigue a base de esfuerzo. Ese instante fue mágico, como un premio al sacrificio, a las horas de trabajo y al empeño que puse para lograrlo. Gracias a las oportunidades que se abrieron en mi camino, logré comprar mis equipos para trabajar y aprender. Poco a poco fui armando mi propio espacio, mi propio rincón creativo, donde cada cosa que adquiría me motivaba aún más a seguir adelante. La satisfacción que se siente es maravillosa, porque no solo se trata de tener objetos, sino de comprender que detrás de cada logro hay esfuerzo, disciplina y constancia. Esa laptop no fue solo una compra, fue un símbolo de que todo lo que me proponga lo puedo alcanzar con dedicación, y cada vez que la enciendo recuerdo que los sueños sí se pueden cumplir.

Hoja de vida

“la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la niñez, la adolescencia, etc”

Mi infancia fue tranquila, aunque no recuerdo demasiados detalles específicos. Como la mayoría de los niños, pasé tiempo jugando en la calle, viendo dibujos animados y buscando cosas que me divertían. Mi familia siempre me apoyó en lo que hacía, aunque en esa época no tenía una dirección clara.

La adolescencia trajo cambios y dudas, como suele ocurrir. Pasaba horas viendo películas y programas de televisión sin saber que eso era más que entretenimiento. Me sentía perdido, sin un propósito claro, buscando qué era lo que realmente me apasionaba. Probé diferentes actividades, asistí a clases sin mucho entusiasmo, pero nada parecía encajar. Sin embargo, siempre hubo una semilla de curiosidad dentro de mí, esperando el momento correcto para germinar.

Ese momento llegó cuando, caminando por la calle, vi un cartel anunciando un curso de producción audiovisual. Fue un pequeño detalle que cambió mi vida completamente. En mi primera clase, el director nos mostró una cámara profesional. Cuando la tuve en mis manos y empecé a grabar, sentí que se abría un mundo completamente nuevo. Fue un instante mágico, inexplicable, una felicidad intensa: finalmente había encontrado mi lugar. Desde ese día me dediqué por completo a aprender, asistiendo a todas las clases, practicando

cada técnica y explorando mi creatividad incluso fuera del curso. Había encontrado mi verdadera vocación: contar historias, capturar emociones y compartirlas con el mundo.

Con el descubrimiento de la producción audiovisual llegaron nuevos retos y aprendizajes. A los 25 años tomé la decisión de emprender mi primer viaje internacional solo, a Brasil. Era un gran reto, desconocía todo y sentía miedo, pero sabía que tenía que vivir la experiencia. Entre anuncios incomprensibles, personas hablando rápido y calles desconocidas, aprendí a confiar en mí mismo, a adaptarme y a disfrutar cada momento. Los atardeceres en la playa, la comida típica, los lugares hermosos que visité, todo me enseñó a abrir la mente y el corazón a nuevas posibilidades.

Con el tiempo y el trabajo, comencé a ganar mi propio dinero y lo primero que compré fue una laptop para poder editar mis videos. Recuerdo la emoción al abrir la caja: un premio al esfuerzo, a las horas de dedicación y al empeño invertido. Cada cosa que adquiría formaba parte de mi rincón creativo, un espacio que me motivaba a seguir adelante. Cada vez que enciendo esa laptop recuerdo que los sueños se cumplen con disciplina, constancia y pasión.

Hoy, a los 26 años y en el 4to semestre de mi carrera en Tecnología de Comunicación para Televisión, Relaciones Públicas y Protocolo, cada día me levanto con la ilusión de convertirme en un profesional capaz de contar historias que inspiren

He aprendido que la vida está llena de señales y oportunidades: los miedos, dudas y obstáculos son inevitables, pero lo que nos define es cómo respondemos a ellos. Mi pasado me ha enseñado que soy capaz de más de lo que imaginaba. Ahora estudio, trabajo, creo y sigo soñando, construyendo la persona y el profesional que quiero ser, día tras día.

Hoja del día

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Extensión a media página o más (detalla por favor)

Me despierto a las 4:30 AM con el sonido de la alarma del celular. Intento no presionarla varias veces, aunque la tentación de quedarme en la cama es fuerte. Me levanto lentamente, todavía con los ojos pesados por el sueño, y lo primero que hago es hidratarme con un vaso de agua, yo viajo a Manta ya que soy de otra ciudad no muy lejos de la universidad

A las 4:45 AM me dirijo al baño. Me ducho con agua caliente, mientras me ducho, pienso en lo que debo hacer durante el día: clases, trabajos pendientes y ediciones de video que tengo en mi laptop. Me seco, me afeito y realizo mi rutina de higiene personal antes de vestirme con ropa cómoda pero presentable, listo para enfrentar el día me preparo el desayuno dependiendo del tiempo disponible. Mientras desayuno, reviso mi celular, chequeo mensajes de WhatsApp, notificaciones de redes sociales y correos importantes. Es mi primera pausa reflexiva del día, donde organizo mentalmente mis prioridades.

Luego preparo mi mochila con cuadernos, bolígrafos, laptop, cables, carnet de estudiante, identificación, billetera y audífonos. Busco las llaves, cierro la puerta y me dispongo a salir.

A las 5:15 AM tomo el transporte hacia la universidad. Durante el camino observo

cómo la ciudad se despierta, la gente en las calles y otros pasajeros. Reflexiono sobre mi vida o simplemente sigo durmiendo.

A las 8:00 AM llego a la universidad y me encuentro con algunos compañeros. Nos saludamos, bromeamos y compramos un café en la cafetería. Nos dirigimos juntos hacia las aulas, y a veces me detengo en la biblioteca para revisar libros relacionados con mi carrera.

De 8:00 AM a 1:00 PM asisto a mis clases como cualquier día típico, tengo tres o cuatro clases, a la 1:00 PM salgo del campus a almorzar. A veces compro en un restaurante cercano, Mientras como, reviso mensajes o simplemente descanso. A veces almuerzo con compañeros, compartiendo historias y risas.

De 2:00 PM a 4:00 PM me dedico a trabajo o actividades adicionales. Trabajo en producción de contenido, edición de videos o asistencia en proyectos audiovisuales desde mi laptop, ya sea en casa o en la universidad. Este es mi momento favorito del día: me concentro profundamente, edito videos, agrego música y efectos, y pierdo la noción del tiempo mientras las imágenes cobran vida en la pantalla. Si no hay trabajo, aprovecho para estudiar, hacer tareas universitarias o descansar.

Luego viajo de regreso a casa tomando nuevamente el transporte mientras observo cómo la ciudad se tiñe con la luz dorada del atardecer. Llego, me cambio por ropa cómoda y saludo a mi familia, conversando brevemente sobre nuestro día, ceno con ellos o preparo algo para mí, estos momentos me recuerdan que hay vida más allá de mis estudios y trabajo.

De 8:00 PM a 11:00 PM me dedico al estudio y la creación continuo editando videos, investigo técnicas de cinematografía, veo documentales y sigo a otros creadores para inspirarme. También respondo mensajes de compañeros y trabajo en pequeños proyectos

personales por el placer de crear.

A las 11:00 PM comienzo arreglarme para dormir apago la laptop, me lavo los dientes y me preparo para dormir.

Nombres: VMDLCM Carrera:

Odontología Semestre:

Séptimo semestre Edad: 22

años

Sexo: Femenino

Anecdótico

“las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tu eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Primera anécdota: Salida Familiar

Diciembre del 2023, días antes de la víspera de Navidad, tuvimos una reunión en donde pude compartir con mi madre y mi hermana, junto a varias compañeras del trabajo de mi madre y sus familias. Fue divertido, una salida cálida y de alguna forma reconfortante, esa tarde mientras compartíamos, me di cuenta de lo afortunada que era, y el recuerdo quedó grabado en mis memorias. Más tarde ese mismo día, terminé saliendo con el resto de mi familia y, también fue divertido, ese día fue realmente muy divertido.

Segunda anécdota: Ganar

Cuando era niña y formaba parte del grupo de catecismo de mi iglesia, mi profesora tratando de incentivar a sus alumnos, optó por crear un concurso: era sencillo, el niño que le entregará en la próxima clase el cuaderno de registros más creativo con todas las anotaciones de todo el período del curso hasta el momento, se llevaría un premio y un reconocimiento. Como persona competitiva que siempre he sido, decidí que ganaría el concurso, sin embargo, mi procrastinación siempre ha estado presente. Así que, una noche antes de la clase, luego de arrancar las hojas que ya había escrito anteriormente, empecé a redactar y dejar volar mi imaginación, así que, al día siguiente, entregué el cuaderno con todo mi esfuerzo plasmado en él. Cuando la docente se preparaba para dictar al ganador, ya me había acomodado para levantarme de la silla, porque efectivamente, gané.

Tercera anécdota: Gustos

Tenía alrededor de 13 o 14 años, mi hermana con quién siempre he sido muy cercana, me estaba enseñando varios videos musicales de grupos asiáticos. Siempre crecí rodeada de los gustos de mis hermanos mayores, y terminé siendo aficionada a ellos, así que, cuando ella me presentó aquella música, definitivamente quedé atrapada en el género. En una ocasión a finales de ese mismo año, en épocas navideñas, estábamos viendo una premiación, varios grupos del momento estaban siendo galardonados con premios, sin

embargo, el grupo que había empezado a seguir no logró ganar alguno. Recuerdo que sentí frustración e impotencia, fue frustrante realmente. Algo como: ¿Por qué ellos no han ganado aún? Pregunté, y mi hermana no me dio una respuesta. Era una lástima porque eran realmente talentosos y su música era pegajosa pensé. Pero también, lo harán algún día, son realmente buenos como para quedarse en la sombra de otros – y ese pensamiento me hizo seguirlos aún más. Cuando me di cuenta, yo había crecido, atravesado un montón de problemas personales y familiares, al mismo tiempo, que me refugiaba en su música, y ellos, definitivamente también lograron avanzar. Al final, crecimos a la par; ellos con su música y yo convirtiéndome en la persona que soy actualmente.

Hoja de vida

“la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la niñez, la adolescencia, etc”

Cuando era niña me percaté de que era diferente que el resto de niños de mi edad, no recuerdo exactamente si fue en el jardín de niños o en los primeros años de educación primaria, pero para cuando cursaba el sexto grado, lo sabía con certeza. Eran pequeñas cosas, pero que notaba rápidamente, ese constante pensamiento de que no encajaba con las personas de mi alrededor, sintiéndome incómoda con ellos.

Aún así, lo enfrenté mientras crecía, el cambio de escuela llegó y con ello, todos los nuevos cambios de la adolescencia. El proceso de adaptación no fue tan difícil, pero mientras crecía, enfrenté un sinnúmero de situaciones catastróficas, relacionadas entre sí; desde el ámbito

familiar, social e interpersonal. Sin embargo, aunque a veces sentía que el mundo se desmoronaba y me arrastraba con él, siempre y cuando creía que estaba al borde de algo, era en ese momento en donde alguien siempre me tendía una mano. Así que, después de todo, creo que he sido afortunada.

Mi adultez también se puede definir como aquello, un carrusel que no se detiene y constantemente avanza, sin importar que, simplemente continúa.

Hoja del día

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Extensión a media página o más (detalla por favor)

Despertar, suelo despertar tarde si no tengo obligaciones por hacer en el día, aquello que implique asuntos que me obliguen a despertarme y alistarme temprano para salir hacer alguna diligencia. Si no hay aquello, entonces, mi rutina es simple, luego de mi rutina de higiene, revisar mensajes, o alguna red social. Cuando aquello ha acabado, es hora del desayuno, aunque como despierto tarde probablemente esté más cerca de la hora del almuerzo, así qué

dependiendo de la ocasión, desayuno o termino esperando la segunda comida del día. El resto del día, molestaré a mi hermana, pasaré el tiempo con mis mascotas o estaré divagando en mi celular, siempre y cuando no tenga que ayudar en la limpieza de la casa o en la cocina. Si el día es demasiado aburrido, dormiré un rato en la tarde, probablemente luego decida leer alguna novela o curiosear en alguna red social.

Por la tarde, me encargo de la merienda, así que, cocinar algo sabroso, pero sin tanto esfuerzo. Y por la noche, trataré de no dormir tan tarde porque odio despertar al día siguiente con sueño, así que, intentaré descansar lo suficiente. Sin embargo, es muy probable que termine viendo alguna serie, leyendo alguna novela o jugando algo con amigos. El día termina cuando me doy cuenta que he desperdiciado horas de valioso sueño haciendo cosas que podría hacer con calma al día siguiente cuando sea de día, así que, luego de algunas reflexiones sobre mi vida o sobrepensar demasiado en algunos asuntos, me quedo dormida.

Nombres: IACG

Carrera: Psicología

Semestre: Octavo

Edad: 21años **Sexo:**

Femenino

Anecdótico

“las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tu eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Primera anécdota

El primer día de la universidad, debido a que regresábamos de pandemia y tenía ciertos conocidos, pero no era lo mismo a que verlos en persona, ahí fue donde pude realmente conocer en persona a una de mis grandes amigas hoy en día, donde desde el primer día nos llevamos super bien y congeniamos de la mejor manera, conversábamos por mensaje, pero a partir de ese día fue más, tanto que fue mi compañera de tesis.

Segunda anécdota

El día de uno de los cumpleaños de una de mis amigas salimos a una heladería y todas la pasamos bien debido a que el lugar nos puso música de nuestra elección y lo convertimos en un karaoke, comimos helado, festejamos y fuimos felices.

Tercera anécdota

Un día, con mi amiga teníamos hambre y fuimos a los alrededores de la universidad a ver que podíamos encontrar y justamente pasando por un local nos ofrecieron una hamburguesa o un hot dog totalmente gratis junto a cerveza artesanal, debido a su apertura al principio dudamos, pero efectivamente obtuvimos dos hot dogs totalmente gratis y por pena compramos dos colas ya que nos sentíamos mal por no pagar nada.

Hoja de vida

“la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la niñez, la adolescencia, etc”

Creería que, como cualquier cosa, existen cosas buenas y negativas en todas las etapas de mi vida.

En primer lugar en la infancia, tengo buenos recuerdos con mis amigas en la escuela, también con mis padres en los viajes que solíamos dar, ya que, a pesar de no tener mucho lo que nos daban era demasiado, el cariño de mis hermanas mayores que desde siempre han estado pendiente a mí; algo que puedo rescatar es la ausencia de mi madre en horarios de tarde debido al trabajo de ella pero lo comprendía en aquel entonces, y me quedaba con mis abuelos y ellos me compraban pan o me hacían una ensalada de tomate, era muy feliz.

En la adolescencia, fue un carrusel de todo un poco, ya que, de por sí esta etapa es un mar de emociones, fue donde me enamoré por primera vez, también donde tuve mi primer corazón roto y experimenté la pérdida de amistades y la creación de nuevas, el conocerme a mi misma, el poder conocer mis gustos y fanatismos donde me encantaba un grupo de kpop, cuestión que me definió bastante hasta hoy en día, puedo decir que explore de todo un poco y crecí con las experiencias que tuve. Lamentablemente, fue aquí donde conocí a una persona que me lastimó demasiado, no físicamente, pero sí moralmente y emocionalmente, relación que

estuvo hasta la adultez pero finalizó afortunadamente.

Ahora en la adultez, lamentablemente ya soy una adulta joven, terminando la universidad, una etapa que fue muy hermosa pero también muy tormentosa, los 4 años más cansados de mi vida, desvelos, mala alimentación problemas de salud, adicciones, pero que poco a poco han ido desapareciendo; justamente hoy puedo decir que ya estas cosas han disminuido un poco, e incluso he encontrado el amor con una persona muy especial, la cual me ha estado apoyando en todo.

Hoja del día

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Extensión a media página o más (detalla por favor)

Inicio quejándome de no haberme dormido más temprano (eso lo hago todos los días y sigo quejándome de lo mismo), porque eso sí, debo colocar si o si 3 alarmas pasando 5 minutos porque sino jamás levanto, y es que levanto a las 6:30 por el trabajo, ya que, debo viajar y eso cobra tiempo.

Primero me lavo la cara, luego protector solar y una vez que sequé el protector solar comienzo con el maquillaje, porque yo desde que aprendí el maquillarme lo hago

siempre porque jamás desarreglada, de ahí me pongo el uniforme y voy a desayunar una vez terminado me lavo los dientes y me voy a esperar bus.

Pierdo una hora de viaje y llego a mi lugar de trabajo siempre tarde (se supone que ingreso 8:30) de ahí inicio con mis pendientes y cosas que me soliciten hasta la hora del almuerzo que es a la 1 de la tarde hasta las 2, y así nuevamente hasta las 5 que salgo y me dirijo a casa.

Llego a casa y lo primero que hago es bañarme, y de ahí merendar, converso con mi familia, juego con mi sobrina y de ahí voy a mi cuarto a arreglar las cosas para el siguiente día y veo redes sociales hasta que duermo.

Nombres: KMRCH

Carrera: Marketing

Semestre: Septimo

Edad: 20 años **Sexo:**

Femenino

Anecdotalario

“las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tu eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

1. Anecdota viaje a colombia

Una de las anécdotas más divertidas que recuerdo fue cuando viajé con mi familia y mis tías a Colombia, al principio el viaje fue bastante cansado, pero también muy emocionante. Durante el recorrido conocimos lugares muy lindos y vivimos momentos inolvidables.

Lo más gracioso ocurrió cuando casi entramos por error a un sitio que no era apto para niños; todos nos reímos mucho al darnos cuenta y salimos enseguida. Finalmente, llegamos a un restaurante que se parecía a KFC, aunque la comida no fue tan buena como esperábamos. A pesar de eso fue una experiencia muy especial, llena de risas y buenos recuerdos en familia.

2. Anecdota en el mar

Recuerdo una vez que fui a la playa con mi hermana y unos amigos, y sin pensarlo mucho decidimos subirnos a una banana acuática, yo no tenía idea de cómo era eso solo me dejé llevar por la emoción, al principio todo iba bien, hasta que de repente la banana dio un giro y todos caímos al mar. Fue un susto enorme, Sentí miedo y pensé que no quería volver a subirme jamás. Pero cuando salimos del agua y empezamos a contar lo que había pasado, no podía parar de reírme, terminó siendo una experiencia muy divertida. Después seguimos disfrutando de la tarde entre risas, caminatas y algo de comida frente al mar. A pesar del susto, fue un día inolvidable y lleno de alegría.

3. Anecdota viaje a Quito

Cuando era más pequeña tuve la oportunidad de viajar a Quito por primera vez. Estaba muy emocionada porque todo era nuevo para mí: el clima, los lugares y las personas.

Uno de los momentos que más recuerdo fue cuando fuimos al Parque La Carolina. Allí me subí a un barquito, aunque al principio tenía mucho miedo porque nunca había estado en uno.

Con el paso de los minutos me fui relajando y terminé muy feliz, disfrutando del paseo y del

paisaje. Después nos tomamos muchas fotos y compartimos momentos llenos de risas y diversión. Fue una experiencia muy linda que siempre recuerdo con cariño, porque marcó uno de mis primeros viajes fuera de mi ciudad.

Hoja de vida

“la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la niñez, la adolescencia, etc”

Soy en de la ciudad de jipijapa, Manabí, Ecuador. Inicié mis estudios en el jardín “Víctor Manuel Nieto”, donde uno de mis recuerdos más lindos es la celebración de mi cumpleaños número cinco, un momento muy especial que marcó mi infancia por la alegría y el cariño que recibí. Luego continué parte de mi educación primaria en la Escuela Eleodoro Gonzales, donde aprendí valores importantes como la responsabilidad y el respeto. Más adelante, cursé mis últimos años de estudio en el colegio “Quince de Octubre”, en el cual me gradué en la especialidad de Informática. Durante esa etapa, descubrí mi gusto por la tecnología y aprendí incluso a crear páginas web, algo que despertó en mí el interés por seguir aprendiendo y superándome. Actualmente estudio la carrera de Marketing en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). Una de mis metas más importantes es culminar mis estudios universitarios y convertirme en una profesional capaz de aplicar mis conocimientos con

compromiso y creatividad.

Cada una de estas etapas ha sido significativa en mi vida y me ha ayudado a crecer, no solo académicamente, sino también como persona, fortaleciendo mis sueños y mis deseos de alcanzar un futuro mejor.

Hoja del día

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Extensión a media página o más (detalla por favor)

Hoja del día

Cada mañana lo primero que hago al despertar es aseoarme y organizar mi habitación. Luego paso a preparar el desayuno para mí y mi hermana después de comer me encargo de lavar los platos y dejar todo limpio en la cocina.

Si tengo algún pendiente del día anterior, aprovecho esos minutos de la mañana para terminarlo. Más tarde tomo una ducha y me alisto para ir a la universidad que generalmente me toma una hora en llegar, También ayudo a mi hermana menor a prepararse para dejarla en casa de mis abuelos antes de dirigirme a la universidad. Habitualmente mis clases duran toda la tarde, por

lo que paso buena parte del tiempo entre aulas, trabajos en grupo y horas de estudio.

Cuando terminan las clases regreso a casa por la noche, meriendo con mi familia y aprovecho un momento para relajarme o conversar un poco. Luego me baño nuevamente y me organizo para el siguiente día. Antes de dormir, dedico un tiempo a realizar mis tareas o repasar apuntes y continúo hasta que las termino o hasta que el sueño me vence.

Así transcurre la mayor parte de mis días entre responsabilidades, estudio y pequeños momentos familiares que me ayudan a mantener el equilibrio.

Nombres: GJLM

Carrera: Psicología.

Semestre: Octavo.

Edad: 23.

Sexo: Masculino.

Anecdotalario

“las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tu eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

1. “Recuerdo la primera vez que participé activamente en un caso real para la universidad. Era una situación compleja, con temas de salud mental, familia y violencia de fondo. Al principio sentí nervios, pero conforme fui escuchando y tomando notas, me di cuenta de lo importante que es dar un espacio de empatía.

- Ese día entendí que más allá de las calificaciones, mi verdadera motivación es ayudar a las personas a sanar. Sentí que estaba en el lugar correcto.” “Otro
2. momento importante en mi vida fue cuando decidí comprometerme de lleno con el ejercicio. Tenía solo dos mancuernas de cemento, pero con disciplina empecé a
- entrenar todos los días. Con el tiempo, no solo noté cambios físicos, sino también emocionales y espirituales. Descubrí que ser constante en algo tan sencillo me enseñaba a ser constante en otros aspectos de mi vida. Ahora el ejercicio se volvió parte de mi identidad y un ejemplo de que con poco se puede comenzar a transformar mucho.” “Una de las experiencias más significativas fue cuando sentí
3. un llamado más profundo a acercarme a Dios y a compartir mi fe con otros. En especial, con amigos que están pasando por luchas internas. Me di cuenta de que mi propósito no es solo formarme como profesional, sino también inspirar a otros espiritualmente. Ese momento me llenó de sentido y me impulsó a vivir con más coherencia entre lo que creo y lo que hago.”

Hoja de vida

“la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la niñez, la adolescencia, etc”

Niñez

“En mi niñez recuerdo momentos que me marcaron profundamente. Crecí rodeado de experiencias que no siempre fueron fáciles, presencié situaciones familiares que me enseñaron lo duro que puede ser la vida. Sin embargo, también aprendí a valorar la unión, la fe y los pequeños instantes de alegría. Esa etapa me dejó la sensibilidad para entender el dolor de otros y el deseo de querer ayudar.”

Adolescencia

“La adolescencia fue una etapa de descubrimientos y también de luchas internas. Experimenté dudas sobre mí mismo, sobre mi identidad y mis capacidades. Tuve caídas y errores, pero también fui desarrollando fortalezas: la disciplina en el estudio, la reflexión sobre lo que quiero en la vida y la importancia de mantenerme firme en mis valores. Fueron años en los que empecé a ver que, aunque la vida puede ser complicada, siempre hay oportunidades para levantarse.”

Juventud / actualidad

“En mi juventud, especialmente en la universidad, he vivido momentos que me han hecho crecer mucho. Trabajar en casos reales, escuchar historias de sufrimiento y resiliencia, me ha confirmado que mi vocación es acompañar y servir a los demás. También he encontrado en el ejercicio físico y en la fe dos pilares que me sostienen y me inspiran. He entendido que mi historia, con sus luces y sombras, no es un límite, sino una herramienta para conectar con otras personas y transmitir esperanza.”

Hoja del día

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Extensión a media página o más (detalla por favor)

“Mi día comienza temprano, alrededor de las seis de la mañana. Lo primero que hago al despertar es tomar unos minutos para estirarme y agradecer por un nuevo día. Luego me levanto, arreglo mi cama y me alisto para iniciar mi rutina. Después de asearme, dedico un espacio especial a la meditación zazen: me siento en silencio, con la espalda recta, concentrándome en mi respiración y dejando que los pensamientos pasen sin aferrarme a ellos. Esta práctica me ayuda a calmar mi mente y a empezar el día con mayor claridad.

Después de la meditación, tengo mi tiempo devocional, desayuno algo ligero y nutritivo que me dé energía. Generalmente reviso mis pendientes de la universidad y organizo lo que debo hacer en el día. Paso la mañana asistiendo a clases de inglés, los días miércoles y viernes y el resto de días en prácticas por la mañanas, por la tarde dedicándome a estudiar; cuando no tengo clases, aprovecho para leer o avanzar en trabajos académicos.

Al mediodía suelo almorzar en mi departamento, o si no, a veces me invitan a almorzar, compartiendo un tiempo con mis compañeros cuando es posible. Luego me tomo un pequeño descanso, ya sea para conversar, revisar el celular o simplemente relajarme. En la tarde, dedico un tiempo importante al ejercicio físico, ya sea yendo a trotar o entrenando en casa. El entrenamiento me ayuda no solo a mantenerme en forma, sino también a liberar tensiones y sentirme con más confianza.

Después del ejercicio, me ducho y continúo con mis actividades académicas: preparar exposiciones, leer artículos o repasar temas que estoy estudiando en psicología y sobre en la tesis. También aprovecho las tardes para reflexionar o escribir ideas que me surgen en el día.

En la noche, meriendo con tranquilidad y trato de compartir un momento con mi familia. A veces dedico un tiempo a conversar con amigos o simplemente a leer algo que me inspire. Antes de dormir, me gusta tomar un espacio de silencio o hacer una breve oración, agradeciendo por lo vivido en la jornada. Finalmente, me acuesto con la sensación de haber aprovechado el día y con la disposición de seguir creciendo poco a poco.”

Nombres: AAPP

Carrera: Medicina

Semestre: 9no

Edad: 22

Sexo: Femenino

Anecdótico

“las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tu eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

1. Nacimiento de mi hermana: Estaba en la escuela, antes del mediodía mi mamá había comenzado labor de parto y mi hermana nació a la 1 pm, me llevaron a la

clínica a conocerla

2. Salida por primera vez con Andrés. Fue un lunes, nos habíamos organizado para ir por un helado a las 10 pm. Fue una salida muy casual, sin intención romántica como tal, sin embargo, fue demasiado cómodo y natural que se extendió hasta casi las 3 de la tarde. Nos llevamos muy bien, conversamos mucho, pasamos en la playa y actualmente es una de las personas que más quiero.

3. Cuando conocí a Max. Era fines de febrero, era un cachorrito muy tierno. Llegó cuando emocionalmente era muy inestable, entonces me permitió cambiar mi rutina y mejorar en cuanto mi estado emocional.

Hoja de vida

“la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la niñez, la adolescencia, etc”

Niñez: De pequeña era una niña bastante extrovertida, cada año participaba en bailes de la escuela. En época de vacaciones estaba en múltiples cursos: natación, baile, modelaje, etc. Tenía buenas calificaciones, aunque algunas materias no me gustaban del todo. En cuanto al ámbito familiar, crecí en una familia unida, siendo hija única hasta los 9 años, considero que mi crianza no fue mala, convivía bastante con mi familia materna y mis primos/as.

Adolescencia: Fue una época bastante curiosa, si bien mis notas se mantenían altas, fue un cambio brusco el dejar mis amistades de escuela para un colegio donde casi no conocía a nadie, pero me adapté. Forje amistades, algunas las conservo hasta el día de hoy, con otras personas ya no me hablo como antes pero fuera de todo no fue mala.

Universidad: El inicio en la carrera no fue tan brusco ni difícil, puesto que era virtual, considero que me permitió adaptarme mejor a las nuevas exigencias que traía consigo ser universitaria. Aunque si he observado ciertos días donde mis emociones están por los suelos, otros donde me siento mejor, la carrera de por si es muy demandante, pero creo que lo recompensa el tipo de pacientes con los que he tratado. De igual manera, he conocido personas muy lindas, con las que tengo buenas amistades e inclusive un chico con el que estoy.

Hoja del día

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Extensión a media página o más (detalla por favor)

Normalmente acostumbro a despertar entre las 7:30 a 8 am, dependiendo del sueño que tenga o las actividades, veo el celular, respondo mensajes un rato y de ahí levanto.

Luego suelo desayunar entre las 8 a 9:30 am, en ocasiones salgo a desayunar con Andrés y

paso mis mañanas con él hasta horas de almuerzo, sin embargo, hay días donde estoy con bastantes actividades, como exposiciones o trabajo de titulación, en estos días mi rutina cambia, trato de terminar de desayunar más temprano para así completar mis pendientes entre 9 a 11 am, en estos días suelo almorzar a las 12:30 a 1. Posterior a ello me arreglo para ingresar a mis clases que suelen iniciar entre las 2:30 a 3 pm, suelen extenderse hasta las 5 pm o en algunos días hasta las 6:30 a 7 pm. En este lapso de tiempo paso con mis amigas, si tenemos tiempo libre vamos al tasty a pasar el rato o comer algún refrigerio, en algunos días jugamos uno, cartas o juegos en el teléfono. Regreso a mi departamento y meriendo entre las 7:30 a 8:30 pm, luego me baño y me pongo pijama para ir avanzando mis pendientes o ver redes sociales (dependiendo lo cansada que quedé de mis clases). En días donde salgo un poco más temprano, Andrés pasa por mi con su hermana y salimos a algún lado hasta tipo 9, no muy tarde, o vamos a merendar con su familia, regreso y se repite mi rutina de bañarme y ponerme pijama, en estos días ya solo descanso y me organizo para el día siguiente en la mañana hacer pendientes. Me suelo dormir entre las 11:30 a 12:30 de la madrugada, aunque en días donde tengo que presentar tareas me acuesto un poco más tarde entre 1 a 2am.

LSMG

26 AÑOS

ODONTOLOGIA – 7MO SEMESTRE

Anecdotalario

“las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tu eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

La primera vez que vi a mi papá salvar una vida

Tenía unos 8 o 9 años, vivíamos cerca de Portoviejo. Mi papá era un médico conocido del lugar, así que lo conocían muchas personas. Un día llegó corriendo a la casa de un vecino diciendo que su hijo se había ahogado en el río. Recuerdo que mi papá salió disparado, sin dudarle ni un segundo. Yo lo seguí con los ojos desde la puerta, asustado. Cuando regresó, traía al niño en brazos, pálido, sin movimiento. Pasaron minutos que parecieron horas mientras mi papá le hacía maniobras de reanimación en nuestra sala. De repente, el niño tosió, vomitó agua y empezó a llorar. Ver a ese papá abrazando a su hijo llorando de alivio eso marcó algo en mí. Creo que ahí nació mi pasión por ayudar a las personas, por ser profesional de la salud como mi papá.

El día que nos fuimos toda la familia a Nueva York

A los 16 años, toda la familia decidió emigrar a Estados Unidos. Mi papá consiguió una oportunidad de trabajo allá, así que empacamos nuestras vidas en maletas y nos despedimos del pueblo. Recuerdo estar en el avión con mis padres mirando por la ventana cómo mi país desaparecía en la distancia. Sentía una mezcla de emoción y nostalgia.

Llegar a Nueva York fue un choque cultural brutal. El idioma, el ritmo de vida, todo era diferente. Mis padres estaban enfocados en el trabajo, en adaptarse. Recuerdo la primera vez que fui al colegio allá, asustada, sin hablar bien inglés. Los primeros meses fueron los más

duros de mi vida. Pero con el tiempo, toda la familia nos fuimos adaptando juntos. Mi papá trabajaba en un hospital, mi mamá pasaba en casa una parte del tiempo y la otra trabajaba. Veía cómo mis padres sacrificaban su comodidad por darnos oportunidades. Eso me enseñó el valor del trabajo, de la familia, de salir de la zona de confort. Esos años en Nueva York nos hicieron más fuertes como familia.

La decisión de volver para estudiar Odontología

Después de varios años en Estados Unidos, toda la familia se había adaptado, pero yo sentía que algo faltaba. Visitábamos Ecuador cuando podíamos, y cada vez que regresaba extrañaba mucho vivir aquí. Mi papá envejecía, aunque seguía trabajando. Un día, en una cena familiar, les dije a mis padres que quería volver a Ecuador a estudiar Odontología. La reacción fue complicada. Mi mamá lloró. Mi papá me preguntó varias veces si estaba segura.

Pero después de hablar con ellos, entendieron que esto no era una renuncia a mis sueños, sino una decisión consciente de crecer con propósito. Así que volví sola a Ecuador para estudiar, mientras mi familia seguía en Nueva York. Fue difícil estar separada de ellos, pero nos manteníamos conectados por videollamadas. Recuerdo que mi papá me llamaba después de sus turnos para asegurarse de que estaba bien, que comía bien, que no me faltaba nada, después de un tiempo ellos regresaron.

Ahora estoy en la facultad de Odontología en Ecuador, siendo mayor que mis compañeros, pero con claridad de mis metas. Sé que cuando termine, regresaré a Estados Unidos a ejercer, pero esta vez con la madurez, la experiencia, y la conexión con mis raíces que necesitaba.

Hoja de vida

“la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la niñez, la adolescencia, etc”

Nací y crecí en una familia de clase media alta. Mi papá es médico y tenía una consulta privada bastante exitosa en el pueblo, vivíamos cómodamente. Mi papá trabajaba en su consultorio y en un hospital de Portoviejo, y mi mamá se dedicaba a la familia, aunque también tenía sus propios intereses y amigas.

La infancia fue tranquila. Vivíamos en una casa bonita, viajábamos a Quito o a la costa en vacaciones, y no me faltaba nada materialmente. Iba a una buena escuela privada, tenía amigos de familias similares. Mi papá no estaba todo el tiempo disponible porque trabajaba mucho, pero cuando estaba, era un padre presente y dedicado. Ver cómo ejercía la medicina con profesionalismo me inspiró, pero no de manera dramática como en las películas era simplemente lo que hacía mi papá. Recuerdo que mis papás viajaban a Miami de vez en cuando y a veces viajaba con ellos

A los 16 años, mis padres decidieron que era un buen momento para que toda la familia se mudara a Estados Unidos. Mi papá buscaba crecer profesionalmente, acceso a mejores oportunidades, y dar una educación de clase mundial. No era una necesidad, sino una ambición. Teníamos dinero ahorrado, conexiones, y lo planearon bien.

Fue una adolescencia privilegiada, si soy honesta. No sufrimos la adversidad de muchos inmigrantes. Teníamos dinero, educación, y apoyo familiar. Mis amigos en el pueblo no

entendían muy bien por qué nos habíamos ido si "ya lo teníamos todo".

A los 19 hablé seriamente con mis papás sobre estudiar algo. Mi papá, siendo médico, naturalmente sugería medicina o algo en el área de salud. Mi mamá apoyaba cualquier decisión que tomara. Después de pensarlo, decidí que quería estudiar Odontología. No tanto por una vocación dramática, sino porque me interesaba la salud, era práctico, y sabía que podía tener una buena carrera con ello.

Pero no quería hacer la carrera en Nueva York. Fue una decisión medio rara para mis papás al principio quería ir a Ecuador. Mis razones eran un mix: extrañaba mi país, mis abuelos, y también sabía que en Ecuador la carrera sería más accesible

Mi papá estaba preocupado al principio, mis amigos pensaban que estaba loca. Pero mis papás tienen recursos, así que me ayudaron económicamente para que estudiara. No tengo que trabajar durante la carrera. Mis papás pagan mi apartamento, mis gastos.

Actualmente el plan es terminar la carrera, pasar los exámenes de licencia para ejercer en Estados Unidos (probablemente tenga que hacer algunos exámenes adicionales), y regresar a Nueva York o a otra ciudad grande, quizás antes de irme haga la rural en Ecuador por si un día deseo regresar y ejercer, pero mi especialidad si será lejos de aquí.

Hoja del día

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Extensión a media página o más (detalla por favor)

Mi día empieza alrededor de las 7:30 a.m., cuando suena mi alarma. Me levanto, me arreglo y desayuno algo rápido, normalmente un café con tostadas o fruta mientras reviso tiktok, vivo bastante cerca de la universidad, así que a las 9:45 (o dependiendo de mi horario de clase) ya salgo caminando hacia mis clases.

Normalmente ya tengo mas laboratorio práctico. Entre clases suelo aprovechar para conversar con mis compañeras sobre cosas de nuestro interés. Al medio día almuerzo con mis amigas o en el comedor de la universidad o fuera de la universidad en nuestro restaurante favorito que se suele llenar bastante a la hora del almuerzo, los otros días suelo ir en mi carro con mis amigas al mall, vivo cerca de la U pero en un depa con garaje, ya que yo suelo visitar a mis abuelos, y también lo uso para movilizarme en

Manta

A veces después del almuerzo tengo clínica, atendiendo pacientes reales bajo la supervisión de los docentes. Me gusta mucho esta parte porque puedo aplicar todo lo que aprendo en teoría y práctica.

Al salir de la clínica regreso a casa caminando y aprovecho la tarde para estudiar o hacer tareas, generalmente entre las 4:30 p.m. y las 7:30 p.m. También dedico un tiempo a descansar, tomar un café o escuchar música para desconectarme un poco del día. Ceno sobre las 8:00 p.m. (cocino y escucho música a la vez), y después organizo mis apuntes y reviso lo que tengo pendiente para el día siguiente. Finalmente, me acuesto alrededor de las 10:30 p.m.

Nombres RCAD

Carrera: INGSOFTWARE **Semestre:**

PRIMER SEMESTRE **Edad:** 19

Sexo: MASCULINO

Anecdótico

“las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tu eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

PRIMERA ANÉCDOTA

Desde pequeño viajaba demasiado a los hospitales no se realmente por qué pero siempre me levantaba para temprano entre la 4 o 5 de la mañana para irme en un bus a guayaquil o quito, en unos de eso viaje salimos temprano como siempre pero de vez de viajar por la madrugada nos fuimos de noche y cuando quería dormir mi mamá no me dejaba realmente no se el porque no me dejaba hasta que llegue al hospital pero del viaje y que no me dejaba dormir no me quede dormido del todo el viaje y la razón de que no me dejo dormir es por que tenia que estar dormido para que mi hiciera algo pero de la nada no podía dormir y fue la primera vez que me quede casi todo el día despierto.

SEGUNDA ANÉCDOTA

Cuando recién aprendía a caminar lo que más me encantaba era jugar con un carro de juguete y hacia que conducía, pero un momento mi mamá andaba trapeando el piso y mientras jugaba me tropecé y me caí y fue la primera vez que me lesione un brazo.

TERCERA ANECDOTA

Tenia una perrita que se llamaba lupita un día me mandaron a comprar y vi que la perrita me seguía atrás mío así que cerré la puerta y la deje adentro para que no me siguiera y no le pasara nada, cuando termine de comprar andaba regresando y sentí en mi pie que me lamio algo en el pie y vi que estaba la perrita siguiendo lo primero que me pregunte es como se salió pero ante de que terminaba de pensar la perrita corrió en la calle y justo pasa un carro y todo esa sangre me salpico encima lo primero que pensé es recogerla y llevarla a la casa, pero cuando la vi tenía la cabeza al revés pero aun se movía y respiraba de su boca salía muchísima sangre así que la cogí si mira atrás fui directo a mi casa llegue con la camisa toda sangrada, llame a mi mamá para que me abriera la puerta pero me vio todo manchado de sangre y pensó que me había pasado algo pero le dije que llamara al los veterinario o algo esta tan mareado quería llorar y lloré me mandaron a que me bañara mientras llegaba cuando Sali de la ducha sintiendo que es mi culpa por no darme cuenta que seguía atrás mío y cuando escuche que la única opción que había era que descansara en paz me paralice y dije si no había más opción y al final esa era la única opción; después de eso cada vez que salía siempre miraba atrás si me sigue alguien porque ay ocasiones que siento que hay alguien atrás.

Hoja de vida

“la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la niñez, la adolescencia, etc”

Yo nací el 13 de junio del 2006 en pajan tenía el cordón enredado en la cabeza , en los primeros años de mi vida vivía en Montecristi cerca de la iglesia en una casa de 2 pisos con mis padres vivíamos en la parte de abajo y mi abuela materna vivía arriba, me acuerdo que en los fines de semanas hacían encebollados y los demás día viajaba a la Universidad o ellos se iban a trabajar, cuando nació mi hermano, J al principio no me agradaba pero ya que crecimos juntos nos hicimos buenos amigos, pero yo nunca gatee y mi mamá se preguntaba por eso así que casi todo los días viajabas a hospitales.

Cuando recién aprendía caminar lo que más me encantaba era jugar con un carro

de juguete y hacía que condujera, pero un momento mi mamá andaba trapeando el piso y mientras jugaba me tropecé y me caí y fue la primera vez que me leccionó el brazo.

Luego nos mudamos a Manta vivíamos al lado de mi abuela paterna y también me escribieron en una guardería para más tarde también J, Cuando entre a inicial fue en la escuela de Recito de Oro allí estuve en inicial si hice muchos amigos hay luego para segundo y tercero estuve en la Monte de Sion pero allí nuevamente me lesionó el brazo por segunda vez justamente el mismo brazo y para estar mas cerca de la escuela nos mudamos cerca esta

muy cerca de la casa de un tía y tan lejos de la casa de mi abuela.

En el periodo de cuarto a quinto nos cambiamos nuevamente de escuela ahora estudiaba en la Unidad Educativa Tomasita Ramirez, casi siempre viajaba pero igual modo era uno de los mejores estudiantes, la razón de que viajaba era por temas de salud; viajaba demasiado a los hospitales no se realmente por qué pero siempre me levantaba para temprano entre la 4 o 5 de la mañana para irme en un bus a guayaquil o quito, en unos de esos viajes salimos temprano como siempre pero de vez de viajar por la madrugada nos fuimos de noche y cuando quería dormir mi mamá no me dejaba realmente no sé por qué no me dejaba hasta que llegue al hospital pero del viaje y que no me dejaba dormir no me quede dormido del todo el viaje y la razón de que no me dejo dormir es porque tenía que estar dormido para que mi hiciera algo pero de la nada no podía dormir y fue la primera vez que me quede casi todo el día despierto, escuche que tenia talvez un trastorno impulsivo nos dios una cita pero en esa época había muy pocos psicólogos para diagnosticar algo así y el único psicólogo era para el próximo año después de eso dormimos en un lugar gratuito para que la persona duerma que no tenga hogar y le daba de comer gratuitamente; Después del tema de tanto viajes y entre si cuando estaba en la casa andaba corriendo y me caí me lesione el mismo brazo por tercera vez pero continúe la vida como se debe , en esta tapa de la vida conocí buenos amigos y conseguí mi mejor amigo; en sexto y séptimos quedando 2 años para irme al colegio ya que la escuela solo tenia hasta séptimo ya andaba apareciendo los problemas en esa época empezaba las etapa mas triste, las peleas de mi papá con mi mamá se hacía más comunes un día paso algo y ningunos de los 2 se quería ver y de hay vi de primera persona cuando 2 parejas se querían bastante ya no se querían un día mi papá se fue con otra mujer aunque no iba saber con quien se fue hasta que llegue a octavo, mi notas bajaron bastante la vida ya no me interesaba tanto y se sentía repetitiva

aunque intentaba pensar en eso cada vez que decía algo de papá o viendo una papa me acordaba de mi papa y enserio no paraba de llorar, un día uno compañeros andaba preguntando a quien de todo los estudiantes era la mas bonita y cuando me preguntaron realmente no sabía que responder así que solo dije a quién me parecía la mas bonita pero para luego me empezaron a molestar que me gustaba aunque decía que no seguía y seguía así que al final confirme que si me gustaba un poquito pero ese fue un error, por el problema sobre mi papá y que me molestaba ya que me gustaba alguien termine declarándomele pero me rechazo; para que el día de despedida me dijera que también le gustaba pero le dije que no ya que aún me seguía molestando.

Llegue a octavo y ahora estaba en Fe Y ALEGRIA nuevamente cambiamos de

casa en una casa que mi papá y mi mamá andaban haciendo antes de la pelea la habían terminado pero de ahí mi papá se fue y ya ni aparecía y si aparecía era que se había quedado en la casa de esa mujer en mi vida académica me premiaban por todo nuevamente era un buen estudiante pero aun sufría por mi papá así estuve desde quinto a octavo técnicamente tres años, no hubo tanta cosa en esa época solo yo intentando no llorar cuando estaba en clases.

Ante de comenzar la cuarentena y después de terminar octavo nos fuimos a cuenca

por una cita médica, nos dijeron algo una de dos o tenía trastorno del sueño o autismo nos quedamos en cuenca como 3 semanas, pero cada día se veía mas persona con el COVID así que nos regresamos a Manta, ahí ya había comenzado la cuarentena y parecía que ya no podía con la depresión un año mas pero tuve una voluntad y al final pude soportar todo que me pasaba, así estuve 2 años pero mi notas bajaron un motón y se acabo el año y me fui al colegio de Teresa de Calcuta que fue una de mi mejor etapa de mi vida para luego estar en la

universidad.

Hoja del día

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Extensión a media página o más (detalla por favor)

Me levanto miro la hora si me levante demasiado temprano digamos a la 3 de la mañana o 3:30 me voy al baño y tomo un vaso de agua y voy a dormir de nuevo a la 5:30 me levanto de nuevo cojo mi ropa que lo tenia organizada de ayer y me voy a bañar, después del baño me cepillo los dientes y me visto, luego me voy directo al comedor a comer y si no hay comida me hago mi comida, luego miro la hora recojo la mochila y voy a la universidad, después de la universidad saco mi celular y miro todo los mensaje y si tengo una tarea o mensaje importante lo hago después de esto me cambio la ropa , y me pongo a jugar un ratito y si no me voy a la maquina para hacer ejercicio y hago , luego me pongo a ver series, voy a comer o si no voy a comprar la comida o me hago la comida, luego me pongo ver mi serie busco mi ropa para mañana intento dormir y cuando ya pueda dormir me duermo.

FIN

Nombres: AMPZ

Carrera: Psicología

Semestre: Octavo

Edad: 21años **Sexo:**

Femenino

Anecdotalario

“las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tu eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

- **Primera anécdota**

Cuando viaje a Argentina para ir a ver mi artista favorita, y con mi mejor amiga desde el colegio fuimos a buscar un ‘‘chino’’ que es como un ciencuentazo y nos fuimos solas sin mi amiga que vivía allá, obviamente nos perdimos, era de noche, empezó a llover muy fuerte, entramos a una tienda a comprar cigarrillos y fue un momento muy dramático de mi vida, porque estábamos afuera de una tienda que no conocíamos en un país que no conocíamos hablando sobre nuestros futuros con un cigarrillo.

- **Segunda anécdota**

Cuando mi abuelita estaba super mal de salud en 2020 y fui a despedirme de ella, no estaba tan consciente ya que tenía parches de morfina para no sentir tanto dolor, pero cuando escucho mi voz abrió los ojos y me dio un azul intenso junto a una sonrisa tan cálida que siempre recuerdo, al siguiente día ella falleció.

- **Tercera anécdota**

Con mi pareja nos fuimos de viaje a Baños por nuestro primer aniversario como novios, y estábamos en sexto semestre haciendo la vinculación y para rematar eran los cortes de luz, viajamos con computadora para hacer los informes en el hotel, así que ahora que pienso eso me da un poco de gracia recordar que viajamos a otro lado a hacer tareas sin luz, pero a pesar de esas cosas fue un viaje muy bonito en el que disfrutamos y conocimos.

Hoja de vida

“la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la niñez, la adolescencia, etc”

En mi niñez, recuerdo que tenía muchos problemas de conducta; era muy enojona y tenía un temperamento fuerte. Mi mamá me dice que era muy malcriada, aunque también muy cariñosa y consentida. Cuando nací, mis padres ya estaban separados, así que nunca me pareció raro que las cosas fueran así. Sin embargo, a los 7 años tuve que irnos de Manta porque mi mamá no podía sostener económicamente la vida allí. Nos mudamos a Chone, donde cada 15 días mi tío y mi papá nos visitaban a mí y a mi hermano para llevarnos a Manta por un fin de semana. Después de dos años, mi tío convenció a mi mamá de que regresáramos a Manta.

Durante mi adolescencia fui bastante rebelde en el colegio. Tenía problemas con la disciplina, pasaba por inspección y tenía malos hábitos, como dormir muy tarde o incluso no dormir nada, quedándome en el teléfono hasta las 6 de la mañana para luego prepararme rápidamente y asistir a clase. Además, desarrollé problemas de alimentación durante esa etapa.

Actualmente, en mi adultez, las cosas han cambiado. He adoptado más disciplina y me siento más feliz. Comencé a vivir con mi papá, quien me proporcionó un departamento que me da tranquilidad. Tengo un trabajo que, aunque requiere que asista todos los días, no es muy exigente y me permite mantener un equilibrio en mi vida.

Hoja del día

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Extensión a media página o más (detalla por favor)

Inicio mi día cuando mi perrita rasca la puerta, que es su manera de avisarme que quiere salir a hacer sus necesidades. A veces me cuesta levantarme, por lo que luego le preparo el desayuno a ella y le doy de comer a mi gata. Cuando puedo, me quedo a dormir una hora más, pero no siempre es posible porque tengo que ir a la universidad.

Cuando me levanto definitivamente, desayuno, me baño y me arreglo para salir.

Primero llevo a mi perrita a casa de mi mamá, ya que ella no puede quedarse sola debido a su condición de epilepsia. Luego voy a la universidad.

Al regresar, voy con mi pareja a la casa de mi hermana, donde solemos almorzar,

generalmente bastante tarde, alrededor de las 4 de la tarde. También dedico tiempo a hacer actividades y tareas dirigidas con mis sobrinos, ya que parte de mi trabajo consiste en eso. Después, reviso una plataforma de ventas que maneja mi hermana, en la cual también colaboro. Más tarde voy a la casa de mi mamá para visitar a mi perrita y conversar un rato con ella.

Finalmente, regreso a mi casa, preparo la merienda y mi pareja se va a su casa. Me quedo despierta viendo una serie o haciendo tareas, dependiendo de lo que tenga que hacer. Antes de dormir, me acuesto acompañada por mi gata sobre mi pecho y mi perrita a mis lados.

Nombres: JSPC

Carrera: Psicología

Semestre: 8vo

Edad: 21

Sexo: M

Anecdótico

“las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tu eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

1. Recuerdo mi primer día en la U como si fuera ayer. Llegué súper nervioso, sin conocer a nadie y con esa mezcla de emoción y miedo. Me senté al fondo del aula y traté de pasar

desapercibido, pero el profe hizo que todos nos presentáramos. Cuando dije que quería estudiar psicología porque me interesaba entender cómo piensa y siente la gente, varios se rieron un poco, pero después terminé haciendo amigos con los mismos que se habían reído. Fue el inicio de todo este camino, actualmente mis motivaciones han cambiado.

2. cuando conocí a mi novia, La vi en una clase que compartimos. Yo no hablaba casi, solo respondía cuando me preguntaban algo, pero ella empezó a hablarme más seguido. Al final, terminamos quedándonos después de clase para conversar. Lo que más me gustó fue que me escuchaba sin interrumpir, algo que no pasa mucho. Con el tiempo nos hicimos novios, y siento que fue una de las mejores cosas que me ha pasado en la U.

3. Una vez discutí con mi papá porque no entendía por qué había elegido psicología y no algo “más rentable”. Esa noche hablamos por horas. Le conté lo que me apasionaba de entender la mente y ayudar a otros. No fue una charla fácil, pero al final me dijo que hiciera lo que me diera la gana. Desde ahí, siento que me mira distinto. Fue una de esas conversaciones que te marcan.

Hoja de vida

“la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la niñez, la adolescencia, etc”

Niñez:

Crecí en una familia unida, con mis papás y mis hermanos menores. Siempre fui un niño tranquilo, más de observar que de hablar. Me gustaba pasar tiempo solo, dibujando o leyendo revistas viejas que tenía mi mamá. No era muy bueno para los deportes, pero me encantaba aprender cosas nuevas. En esa etapa recuerdo sentirme muy seguro en casa, aunque a veces me costaba hacer amigos porque era bastante callado.

Adolescencia:

En el colegio me empezó a interesar mucho entender por qué las cosas eran de una forma y no de otra, empecé a interesarme en la ciencia. No era el más popular, pero tenía mi grupo pequeño de amigos con los que me sentía cómodo. Pasé por momentos difíciles, como compararme mucho con los demás o sentir presión por las notas, pero también fue una etapa en la que empecé a conocerme mejor. A los 16 tuve mi primera relación, que aunque no duró mucho, me enseñó bastante sobre lo que quería y lo que no.

Etapa universitaria:

Entrar a Psicología fue una decisión muy personal. Algunos no lo entendieron al principio, pero para mí era algo que tenía sentido. Al principio me costó adaptarme, sobre todo porque mis formadores eran un poco reservados, pero con el tiempo fui soltándome más. He aprendido mucho sobre mí y sobre cómo pienso y siento. Actualmente tengo una novia que conozco bien y una relación cercana con mi familia.

Sigo tratando de encontrar mi propio ritmo, no soy el mejor estudiante, pero me esfuerzo. Más que las notas, me interesa realmente entender lo que estudio y cómo puedo aplicarlo en la vida real.

Hoy en día:

Me considero una persona más consciente de sí misma, con metas claras, aunque todavía me cuesta mostrar mis emociones. Trato de mantener el equilibrio entre la universidad, mi familia y mi relación. Si miro hacia atrás, cada etapa me ha dejado algo importante, incluso los momentos difíciles. Siento que todavía estoy construyendo quién quiero ser, pero ya tengo claro que quiero hacerlo con calma y autenticidad.

Hoja del día

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Extensión a media página o más (detalla por favor)

Un día normal para mí empieza temprano, aunque no soy muy madrugador. Me levanto alrededor de las 7:00 de la mañana. Lo primero que hago es revisar el celular, ver los mensajes o si tengo alguna tarea pendiente en el grupo de la U. Luego me levanto, me baño y desayuno algo rápido, generalmente café con pan o avena. Mientras desayuno, suelo poner música o algún video corto para entretenerme un poco antes de empezar el día.

Si tengo clases, salgo de casa alrededor de las 8:00. El camino a la universidad lo aprovecho para pensar en lo que tengo que hacer o simplemente para escuchar música.

Durante las clases trato de prestar atención, aunque a veces me cuesta concentrarme si el tema no me interesa mucho. En los descansos suelo estar con mis compañeros más cercanos,

conversamos de cosas de la carrera o de la vida en general.

Al mediodía, si no tengo clases, voy a casa de mi novia a almorzar. Es uno de los momentos que más me gusta del día porque conversamos un poco y me desconecto de lo académico. Después del almuerzo, suelo descansar un rato o ver alguna serie. En la tarde me dedico a hacer tareas o leer. A veces me cuesta organizarme, así que trato de dividir las cosas para no dejar todo para el último momento.

En algunas tardes salgo a caminar con mis perros. Es un espacio donde me siento tranquilo y acompañado. Si no salgo, me quedo en casa ayudando un poco con los quehaceres o preparando algo de comer. En la noche, ceno con mi familia y después me dedico a revisar lo que tengo pendiente para el siguiente día. A veces me quedo escuchando música o leyendo algo que me interese, no necesariamente de la carrera.

Antes de dormir, suelo pensar en cómo me fue en el día, en lo que hice bien o en lo que podría mejorar. Me acuesto entre las 11:00 y 11:30, con la idea de descansar, aunque muchas veces me quedo un rato más revisando el celular o pensando en cosas.

Nombres: VGMQ Carrera:

Arquitectura **Semestre:**

6to Semestre **Edad:**

21años

Sexo: Femenino

Anecdótico

“las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tu eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Graduación de Bachillerato

Mi graduación como bachiller fue un día lleno de emociones. Debido a la pandemia, no había tenido la oportunidad de ver a muchos de mis compañeros durante mucho tiempo, por lo que reencontrarnos en esa ocasión fue muy especial. Agradecí mucho a Dios por permitirnos culminar esa etapa juntos. Uno de los momentos más significativos para mí fue cuando me llamaron para recibir una medalla por excelencia académica dentro de mi especialidad. Fue un reconocimiento muy importante que me llenó de orgullo y alegría, y quedó marcado como uno de los logros más lindos de mi vida.

Mi primer día de Universidad

Mi primer día estuvo lleno de nervios y emociones. Recuerdo que me levanté muy temprano y me alisté con mucho cuidado. Era la primera vez que viajaba sola a otra ciudad, lo cual me causaba algo de temor, pero el recorrido fue tranquilo. Al llegar al terminal, me encontré con una compañera que también iba al mismo curso. Caminamos juntas hacia la facultad, que nos pareció muy grande e imponente. Afortunadamente, logramos encontrar el aula sin problemas. Fue un momento muy bonito y especial, lleno de expectativas, donde comenzamos a conocer a los profesores, a los compañeros y todo lo que formaría parte de esta nueva etapa de nuestras vidas.

Mi primera presentación de danza

Otra anécdota muy especial fue cuando participé en una presentación de baile en otro cantón.

En ese entonces formaba parte de un grupo de danza folclórica, y esa presentación fue nuestra primera experiencia fuera de nuestra localidad. Nos habíamos preparado durante semanas, con mucho esfuerzo y dedicación. Cuando llegó nuestro turno, todo salió muy bien: bailamos con confianza y alegría. Fue un momento de mucha felicidad y satisfacción, que siempre recordaré con cariño.

Hoja de vida

“la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la niñez, la adolescencia, etc.”

Nombre: Valery Moreira Edad:

21 años

Niñez

Nací en una familia humilde pero muy unida. Mi infancia estuvo marcada por momentos de alegría, juegos en casa y el cariño constante de mis seres queridos. A los cuatro años ingresé a la escuela, donde hice mis primeras amistades. Desde pequeña me caractericé por ser atenta y responsable. Uno de los momentos que más disfrutaba eran las celebraciones navideñas, ya que me permitían compartir con todas las personas

importantes para mí.

Adolescencia

Con el paso de los años, mi vida fue cambiando. Terminé la escuela e inicié el colegio, una etapa que viví con mucha ilusión y felicidad. Posteriormente cursé el bachillerato, una etapa algo nostálgica debido a que, por la pandemia del COVID-19, no pude compartir presencialmente con mis compañeros. A pesar de las dificultades, logré adaptarme a la nueva realidad y culminé exitosamente mis estudios, logrando graduarme.

Juventud y actualidad

Tiempo después, ingresé a la universidad para estudiar Arquitectura, una carrera que me apasiona profundamente. En este nuevo camino he tenido la fortuna de conocer a personas valiosas que me han acompañado y apoyado constantemente. Actualmente me encuentro cursando el sexto semestre, y gracias al respaldo incondicional de mis padres, espero poder culminar esta etapa con éxito y alcanzar mis metas profesionales.

Hoja del día

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Extensión a media página o más (detalla por favor)

Mi día comienza a las 5 de la mañana, cuando me levanto para aseoarme, desayunar y

alistarme para ir a la universidad. A las 6:00 a.m. salgo de casa para tomar el transporte que me lleva hacia la ciudad de Manta. Una vez allí, tomo otro transporte que me lleva directamente a la universidad, llegando justo a tiempo para el inicio de clases a las 8:00 a.m.

La primera clase del día es de 8:00 a 11:00 a.m., y se desarrolla en el laboratorio de computación, donde reforzamos conocimientos prácticos relacionados con la carrera. Luego, de 11:00 a 1:00 p.m., tengo otra materia enfocada en proyectos. Al salir, me dirijo a los exteriores de la universidad para almorzar. Después del almuerzo, regreso al aula para continuar con clases de 2:00 a 5:00 p.m. Al finalizar la jornada académica, tomo el transporte de regreso a casa. Llego alrededor de las 7:00 p.m., me baño y dedico tiempo a realizar tareas y trabajos pendientes. Finalmente, a las 10:00 p.m., me voy a dormir para descansar y prepararme para un nuevo día.

MDZR

PSICOLOGIA – QUINTO SEMESTRE 20 AÑOS

FEMENINO

Anecdótico

“las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tu eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

1. Conseguir el cupo en la universidad

Recuerdo que cuando terminé el colegio tenía mucho miedo de no lograr entrar a la universidad.

Siempre me imaginaba que no iba a alcanzar el puntaje suficiente o que me iba a retrasar en mis planes. Pero un día después de semanas de dar la prueba de ingreso me llegaron las fechas de aceptación de cupo y vi que había conseguido el cupo en Psicología en la ULEAM, y no podía creer. Fue un momento de alegría y alivio enorme, porque sentí que todo mi esfuerzo y sacrificio había valido la pena. Ese día confirmé que el miedo no debía detenerme, sino motivarme a esforzarme más.

2. Ser abanderada en el colegio

Ser abanderada en mi colegio público fue uno de los momentos más especiales de mi vida escolar. Me sentí reconocida por mis compañeros y profesores, y también me enseñó la importancia de la disciplina y la responsabilidad. Recuerdo el orgullo que sentí al llevar la bandera en los actos cívicos, y cómo eso me dio confianza en mí misma para enfrentar retos futuros, como viajar todos los días a Manta para estudiar.

3. Viajes diarios a Manta

Al principio, los viajes diarios desde Jipijapa a Manta me parecían interminables y agotadores. Pero poco a poco se convirtieron en un momento mío, donde aprovecho para leer, estudiar y reflexionar sobre mis metas. Una vez, en uno de esos viajes, me quedé sin internet y tuve que terminar de leer un capítulo de un libro con luz natural del autobús; me sentí conectada con la lectura de una manera diferente y entendí que incluso los momentos difíciles se pueden transformar en aprendizajes. (me encanta leer)

Hoja de vida “la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que

ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la niñez, la adolescencia, etc”

Crecí en Jipijapa y pasaba leyendo libros que me gustaban. Desde pequeña me gustó aprender cosas nuevas y me esforzaba en la escuela. Mi familia siempre me apoyó, y nunca me faltó cariño ni motivación, mi padre es profesor y por eso me gusta aprender.

Durante mi adolescencia estudié en un colegio público, participé en actividades del colegio, y uno de los momentos que más recuerdo fue cuando fui abanderada; me sentí muy orgullosa y aprendí el valor de la disciplina y la responsabilidad.

También me gustaba salir con mis amigos, ir al parque, escuchar música, descubrir nuevas series y probar cosas nuevas, como dibujar o escribir historias cortas. Aprendí a equilibrar mis estudios con la diversión y los hobbies, y a entender que es normal cometer errores mientras vas creciendo. Fue en esta etapa que descubrí mi amor por la lectura y mi interés por entender a las personas, lo que me llevó a decidir estudiar Psicología.

A los 21 años vivo aun en Jipijapa, pero viajo todos los días a Manta para estudiar mi padre me ha dicho que me mude, pero yo deseo viajar todos los días en buseta a las 5:30 de la mañana,. Conseguí el cupo rápido a pesar de tener miedo al principio, y eso me hizo sentir que podía superar los retos. Cada día me esfuerzo por aprender y crecer como persona y como futura profesional. Disfruto mucho leer y estudiar, y aunque los viajes diarios son largos, los aprovecho para repasar mis apuntes, leer y reflexionar sobre mis metas.

Hoja del día

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Extensión a media página o más (detalla por favor)

Me despierto alrededor de las 4:30 a.m., aunque a veces mi sueño me gana y me levanto a las 6:05 a.m. Lo primero que hago es apagar la alarma y revisar rápido mi celular: Luego me levanto, me arreglo y desayuno

Salgo de mi casa alrededor de las 5:30 a.m. y camino hasta la entrada de mi casa donde me recoge la buseta. El viaje hasta Manta dura cerca de una hora y media, aunque mis amigos que van en bus dicen que son dos horas jaja, así que aprovecho para leer algún capítulo de un libro, escuchar música, revisar apuntes o, si estoy muy cansada, dormir un poco mientras la buseta avanza. A veces saludo a compañeros de la universidad que también viajan y son de otras carreras, otros ya están por terminar, pero todos somos del mismo pueblo, y aprovechamos para charlar.

Llego a la universidad alrededor de las 7:00 a.m, suelo encontrarme con amigos, y entre risas y memes compartidos, el tiempo se pasa volando ya que entendí que no siempre debo pasar estudiando aunque lo deseo. Después, si no hay clase, voy a la biblioteca o a algún lugar tranquilo para estudiar y adelantar tareas. A veces me distraigo leyendo cosas que no son de la universidad, como novelas o artículos interesantes.

A las 3:30 p.m. regreso a Jipijapa, me gusta escuchar música o podcasts, repasar los apuntes del día o simplemente mirar por la ventana y desconectarme un poco. Llego a casa

cerca de las 5:00 p.m., tomo un snack, saludo a mi familia y me relajo un rato.

Por la tarde estudio, hago resúmenes o preparo trabajos. Si tengo tiempo, hablo con amigos por teléfono o en WhatsApp. Ceno, y luego dedico un tiempo a organizar mi mochila. Antes de dormir, leo un poco más, reviso mis notas o veo alguna serie corta para relajarme.

Nombres: AE

Carrera: Software

Semestre: Quinto

Edad: 23 años

Sexo: masculino

Anecdótico

“las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tu eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

1. Cuando tenía 16 años me ofrecieron dar una pequeña charla en el colegio sobre un proyecto de ciencias. Me puse muy nervioso: me temblaban las manos y mi voz se quebraba al principio, pero me obligué a respirar profundo y a mirar sólo a una persona en la audiencia. Al terminar, recibí aplausos y varios compañeros se acercaron a darme ánimo; eso cambió mi imagen interna sobre hablar en público: dejé de verme como “incapaz” y empecé a practicar más.

Fue

importante porque entendí que la ansiedad no me define y que la exposición gradual me ayudó a ganar confianza.

2. Durante una semana de verano trabajé como voluntario en un centro comunitario local ayudando con clases de refuerzo para niños. Hubo un niño que

repetidamente se aislaba y se negaba a participar; con paciencia empecé llevándole materiales de dibujo y hablando con él fuera del grupo. A los pocos días empezó a integrarse y a mostrar entusiasmo por aprender. Esa experiencia me enseñó lo mucho que una actitud consistente y un vínculo pequeño pueden cambiar la conducta de alguien; influyó en cómo veo la importancia del apoyo relacional y la constancia en procesos de cambio.

3. Un día, a los 19 años, recibí la noticia de que un familiar cercano había tenido un accidente leve; aunque no fue grave, me dio una gran sacudida emocional y me vi reaccionando con enojo e hipervigilancia durante varias semanas. Al principio intenté “seguir normal”, pero noté que me costaba concentrarme en el trabajo y que evitaba hablar del tema. Decidí contarle a una amiga y eso me permitió

poner en palabras lo que sentía; después empecé a practicar ejercicios sencillos de relajación y límites digitales para no sobreexponerme a noticias. Fue importante porque me mostró que evitar no resuelve y que pedir apoyo transforma la carga emocional en manejo saludable.

Hoja de vida

“la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la niñez, la adolescencia, etc”

Niñez:

Crecí en un entorno tranquilo junto a mi familia. Desde pequeño me sentí atraído por los números y las computadoras; me gustaba explorar programas, hacer cálculos y entender cómo funcionaban las cosas. Además, el tenis fue una parte fundamental de mi infancia. Empecé a practicarlo desde muy temprano y participé en varias competencias hasta los 14 o 15 años. Ese deporte me enseñó disciplina, constancia y a mantener la

calma en momentos de presión. Aunque era un niño algo reservado, el tenis me ayudó a ganar confianza y a socializar más.

Adolescencia:

Durante la secundaria continué con el tenis por un tiempo, pero poco a poco empecé a enfocarme más en los estudios, sobre todo en las materias relacionadas con matemáticas, tecnología e informática. Siempre me llamó la atención resolver problemas y entender la lógica detrás de las cosas. Fue una etapa de mucho aprendizaje, pero también de decisiones: dejar de competir en tenis no fue fácil, aunque me permitió dedicar más energía a mi formación académica. Aprendí a valorar el esfuerzo constante y la importancia de mantener un equilibrio entre lo que me gusta y lo que quiero lograr.

Adulthood temprana:

En esta etapa me dediqué más a mis estudios y a mejorar físicamente en el gimnasio, algo que se volvió parte de mi rutina y una forma de cuidar mi salud mental y emocional. El entrenamiento me ayuda a liberar estrés y mantener disciplina, mientras que los estudios se convirtieron en mi principal prioridad. Aprendí a organizar mejor mi tiempo, a ser más responsable y a buscar objetivos claros. También he comprendido la importancia de la constancia y del crecimiento personal más allá de los resultados inmediatos.

Hoja del día

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Un día normal para mí comienza temprano, generalmente entre las 6:30 y 7:00 de la

mañana. Lo primero que hago es alistarme y decidir si ese día empiezo yendo al gimnasio o si estudio primero, dependiendo del horario que tenga. Si voy al gym, entreno alrededor de una hora y media; me gusta mantener la constancia porque me ayuda a sentirme activo y despejar la mente.

Después del entrenamiento suelo regresar, ducharme y desayunar. Si ese día tengo clases o actividades académicas, dedico la mañana y parte del mediodía a estudiar, hacer trabajos o revisar temas pendientes. En mis días libres, en cambio, aprovecho para ayudar a mi abuelo en el trabajo familiar; me gusta hacerlo porque me permite compartir tiempo con él y aprender cosas prácticas fuera del estudio.

Por la tarde, normalmente descanso un poco o paso un rato jugando en el celular o en la computadora, como una forma de distraerme luego de cumplir con mis responsabilidades. En la tarde-noche suelo encargarme de transportar a mi hermana a su curso de música, lo que también se ha vuelto parte de mi rutina.

Al final del día, ya en casa, suelo revisar algo de lo que veré al siguiente día o simplemente relajarme viendo algún video o escuchando música antes de dormir, generalmente entre las 10:30 y 11:00 de la noche.

Nombres: JDUF

Carrera: ING AMBIENTAL

Semestre: 8 SMESTRE

Edad: 22

Sexo: MASCULINO

Anecdótico

“las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tu eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Cuando tenía unos 10 años participé en un *reality show* *Pequeños gigantes* que organizó una televisión local. Era de talento y todos teníamos que mostrar algo que supiéramos hacer; yo canté una canción que había practicado por semanas. Estaba nervioso, pero cuando me tocó salir al escenario, se me olvidó todo y solo canté. No gané, pero recuerdo que mucha gente me aplaudió y me sentí feliz. Ese día entendí que hacer algo que te gusta frente a los demás puede dar miedo, pero también te llena de orgullo.

Una vez, cuando tenía unos 11 años, fui con mi familia la Bahía de Guayaquil a comprar ropa. Había muchísima gente y todo era un caos. Me distraje mirando unos juguetes y, cuando me di cuenta, mi mamá ya no estaba. Empecé a caminar por todos lados, buscándola, y cada puesto me parecía igual. Pasé casi dos horas perdido, hasta que una señora me vio llorando y me ayudó a avisar por el altavoz. Cuando mi mamá me encontró,

me abrazó tan fuerte. Desde ese día, nunca más me separé de ella en los lugares llenos de gente.

Tenía unos 13 años cuando me subí a un avión por primera vez. Íbamos de viaje con mi familia, y yo no podía dejar de mirar por la ventana del aeropuerto. Cuando el avión empezó a moverse, sentí como que me mareaba de la impresión y al despegar me agarré fuerte del asiento porque pensaba que se iba a caer. Pero luego miré por la ventana y vi las nubes tan cerca que me olvidé del miedo. Fue una sensación increíble, como si todo el mundo se hiciera pequeño debajo de nosotros. Desde ese día me encantan los aviones

Hoja de vida

“la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la niñez, la adolescencia, etc”

Mi nombre es Juan Diego y esta es mi hoja de vida personal. Nací en una familia sencilla, pero muy unida, donde siempre me enseñaron a ser respetuoso y agradecido. Mi niñez estuvo llena de curiosidad y aventuras; me gustaba jugar al aire libre, inventar historias y aprender cosas nuevas. Siempre fui un chico extrovertido, pero responsable. Recuerdo momentos que me marcaron, como cuando participé en un concurso escolar frente al público, o aquella vez

que me perdí en la Bahía de Guayaquil durante dos horas y aprendí a mantener la calma y a no alejarme de mis seres queridos. Durante la adolescencia empecé a conocerme mejor. Fue una etapa de cambios, de amistades nuevas y también de desafíos. Aprendí a valorar más a mi familia y a superar los momentos difíciles. Participé en actividades del colegio, en presentaciones y hasta en un pequeño reality estudiantil, además de uno a nivel nacional, que me ayudaron a ganar seguridad en mí mismo. Gracias a esas experiencias aprendí a desenvolverme frente al público sin miedo y descubrí que me gusta compartir lo que pienso con los demás. Ya en mi juventud, he aprendido a tomar decisiones más maduras y a pensar en mi futuro. Uno de los recuerdos más bonitos fue mi primer viaje en avión, donde sentí una mezcla de nervios y emoción al ver las nubes tan cerca. Esa experiencia me hizo comprender que el mundo es mucho más grande de lo que imaginamos y que vale la pena atreverse a conocerlo. Sin embargo, también he vivido momentos tristes. Lo más duro que me ha pasado fue el fallecimiento de mi papá este año. Fue un golpe muy fuerte, pero me ha enseñado a valorar más a las personas que amo y a ser fuerte incluso en los momentos más difíciles. Hoy me considero una persona con sueños, con ganas de seguir aprendiendo y con la confianza de que cada experiencia, buena o mala, me ha ayudado a crecer y a ser quien soy.

Hoja del día

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Extensión a media página o más (detalla por favor)

Mi día depende mucho de cómo haya dormido. A veces me levanto temprano, pero la mayoría de veces me levanto full tarde. Cuando eso pasa, ya ni desayuno, solo me alisto y almuerzo en mi casa antes de salir. Trato de comer algo rápido, porque después tengo que prepararme para ir a la universidad.

Yo estudio en la tarde, así que salgo tipo mediodía o un poco después. En el bus voy escuchando música o pensando en las cosas que tengo que hacer. En la U paso varias horas entre clases, tareas y trabajos, y casi siempre regreso cansado. Hay días en los que me gustaría solo llegar a dormir, pero igual me toca seguir con las cosas de la casa.

Desde que mi papá ya no está, me ha tocado asumir más responsabilidades. A veces paso por el mercado o por una tienda para comprar lo que hace falta para la comida. Lo hago porque sé que mi mamá cuenta conmigo, y aunque a veces me canse, lo hago con cariño. Quiero que ella se sienta tranquila y orgullosa de mí.

Cuando llego a casa, ceno algo, descanso un poco y si tengo tareas, las hago antes de dormir. Algunos días son pesados, pero trato de mantenerme positivo. Sé que todo lo que hago, lo hago por mi mamá y por salir adelante. Cada día me enseña algo nuevo, y aunque no siempre sea fácil, me da satisfacción saber que estoy haciendo mi parte.

Nombres: JZP

Carrera: Software

Semestre: Octavo

Edad: 23

Sexo: Masculino

Anecdótico

1: Después de haber estado en kinder o primer año de escuela era algo aparte a la demás escuela. Teníamos un patio exclusivo solo para nosotros, así mismos juegos infantiles como los que puedes ver en parques. Solo se trataba de comer, usar plastilina, pintar con las yemas de los dedos o accidentes típicos de niños como hacerse pipí. Después de ese año conocí mis primeras vacaciones.

La verdad nunca me gustó el kinder aún así pero ansiaba volver el siguiente año. Al volver a la escuela me puse en la misma fila de kinder en el patio grande dónde nos reunimos para el himno nacional. Al terminar fuimos ordenados, al llegar me ve la maestra que ya tenía bastante edad y me da un abrazo mientras se reía. Ya no estaba en Kinder. Me había metido en la fila equivocada y por lo tanto ya no era su alumno. Fue un cambio brusco. Me fui a mi curso designado de segundo año donde pasé de juguetes, colores y manos pintadas a llevar cuadernos, copiar lo del pizarrón y estar sentado siempre.

2: Me había enamorado de una chica que vivía lejos de mí. No estudiábamos en el mismo colegio, pero aún así teníamos bastante conexión. Yo tenía tan solo 13 años y hasta entonces no sabía lo que era tener una relación. La conocí gracias a mi prima que siempre fue tremenda. Se dio cuenta rápidamente que me había enamorado de una de sus amigas e hizo lo posible para juntarme. Solo diré que hubo un tiempo en que nos podíamos

ver cada fin de semana pero después ya no se pudo. Aún así pasaron las semanas y con ansias esperaba toparme pero ¿cómo hacerlo si no podía salir solo?

Entonces entró mi desesperación y mis locas ganas de volverla a ver tontamente enamorado. Me entró una idea que para mi sería algo imposible: escaparme del colegio para verla. La idea era sencilla, mi prima iría con ella a mi colegio para luego yo salirme y escaparnos los tres. De esa manera podríamos ir a algún parque o centro comercial una vez cambiados. Los días iban pasando y me estaba desesperando cada vez más. Pero eso no se pudo concretar.

Pasaron las semanas, cumpleaños, quinceañeras y navidades. Después de mucho tiempo que había perdido la cuenta de los días pude cumplir al menos con ese deseo irresponsable de escaparme del colegio.

Eran las 7 de la mañana de un sábado, el bus en el que me había subido no iba hacia donde debería ir. Sí, un sábado nublado donde debía continuar con mi proyecto el cuál ni si quiera tenía sentido. Ahí estaba yo faltando por primera y única vez a lo que siempre me habían inculcado. El bus dio unas vueltas tan largas qué todavía recuerdo que incluso pensé que me iba a perder. Llegué al destino, hoy en día es un lugar marginado en reconstrucción, pero en ese tiempo aún tenía decencia. Sector de Guayaquil con muchos parques, árboles y comercio informal. La Martha de Roldós. En ese punto nos vimos después de 462 días. Fue el lugar ahí en una de las tantas bancas que hay en esos parques dónde nos tomamos la única foto. Y también lugar de mi primer beso, segundo, tercero y no conté eso creo. Al final fue a última vez que nos vimos, fue como una despedida con esperanza la cual nunca llegó por aquella distancia.

3: ¿Qué es ser un estafador? Siempre me he preguntado eso, porque he visto muchos videos de personas estafando para poder cuidarme si en algún momento alguien quisiera estafarme. No soy alguien muy pilas en ciertos momentos, pero conozco patrones para poder librarme de situaciones como esas. Cuando no tenía mucho dinero y lo necesitaba comencé a pensar en formas de hacer trabajar el poco dinero que tenía.

Encontré una forma de cómo hacerlo después de varios intentos: Social Selling o como en este lado del charco se lo conoce, ventas por WhatsApp. Tiene sus ventajas y desventajas, pero si hay algo que destacar es una clara desventaja, la desconfianza de un potencial cliente. ¿Cómo mostrarle que soy honesto? ¿Cómo vender algo sin que lo puedan tocar? ¿Cómo hacer que confíe en mí solo con mi palabra? Son preguntas que debí plantearme hacer en su momento. Fue complicado tener una base de clientes para algo que parece fácil. Y una de las cosas más desesperantes fue la multitud de gente que me llamaba estafador sin conocerme, sin incluso ni escribirme o ver cómo me manejo. Muchos comentarios negativos y a veces tras coordinar una venta los clientes se desesperaban para que el producto le llegue ya o pensar recibir antes de pagar, era algo que no me podía permitir.

Nunca estafé a nadie y estoy orgulloso de siempre haber sido honesto con todo aquello que hice en su momento. Tal vez en estos tiempos siga siendo cada vez más difícil confiar en un completo desconocido.

Hoja de vida

Nací un 28 de julio del 2002. Crecí en un entorno familiar sencillo y lleno de movimiento. Desde pequeño tuve mucha curiosidad por todas las cosas que me rodeaban. Compartía

mucho tiempo con mi familia, especialmente con mi hermana aunque peleábamos mucho. En mi casa era de mi abuelo, así que también vivíamos con él. Mis otros abuelos de parte de mi madre vivían cerca a una cuadra. Rara vez me dejaban solo. Me gustaba andar en bicicleta y también andar mucho en las computadoras de la escuela. No todo era color de rosas, también me pasaron cosas muy traumáticas.

Durante mi adolescencia empecé a tomar decisiones más claras sobre lo que quería para mi vida. Así mismo empecé a relacionarme más con las personas del colegio cosa que no me gustaba hacer antes. Igualmente siempre estuve al tanto de la tecnología y disfrutaba jugar juegos en línea. También ver muchas películas menos la de terror, esas no me gustan incluso hasta hoy. Enfrenté los retos típicos de crecer: cambios, responsabilidades nuevas y momentos de incertidumbre. Tuve un enfoque más claro de las cosas que realmente me gustaban tener o hacer. Aunque en casa nunca fue lo mismo que en el colegio. Mientras que en mi infancia me gustaba la idea de quemar la escuela, ahora en la adolescencia me sentía en libertad en el colegio más que en casa.

Actualmente con 23 años me encuentro estudiando Ingeniería en Software y también trabajando desde casa, lo que me ha enseñado a organizar mejor mi tiempo y a ser más responsable con mis objetivos. Equilibrando mis estudios, mi trabajo y mis responsabilidades personales. Así como manejar la presión de la vida adulta y conocer mucho más de lo que me gusta y tener la libertad de conocer cosas nuevas. Esos retos me han hecho mucho más fuerte y me han enseñado a mantener la calma, a mejorar mis procesos y seguir adelante. Mi meta actual es seguir construyendo una vida estable, profesional y personal mientras continúo aprendiendo cosas nuevas cada día.

Hoja del día

Me despierto alrededor de las 8 de la mañana. Lo primero que hago es revisar mi celular para ver mensajes pendientes, notificaciones y cualquier asunto relacionado con mis estudios o mi trabajo. Después que me levanto ordeno mi cama y luego como mi desayuno. Me gusta ver noticias así que reviso en vivo y así mismo reviso los precios de los mercados internacionales. También reviso si tengo ropa de lavar o cosas que ordenar.

Si tengo clases o tareas pendientes de la universidad empiezo con eso. Muchas veces tengo clases en las mañanas de lunes a jueves. Paso un buen tiempo frente a la computadora, tablet o el celular revisando trabajos, organizando mis pendientes o avanzando en algún proyecto. A eso de las una suelo ver las noticias. Igualmente debo estar pendiente gran parte del día de mensajes de clientes potenciales. Igualmente me doy mi descanso corto para despejar la mente. También me gusta ver videos en YouTube o investigar cosas que me puedan ayudar para mis estudios o el trabajo como por ejemplo en publicidad o en lenguajes de programación.

En las tardes, después del almuerzo sigo trabajando desde casa. También para limpiar y ordenar un poco. Sobre todo limpieza del polvo que se acumula cada día. También suelo bañarme por la tarde. Los viernes tengo clases a estas horas de la tarde y noche. Si tengo algo de tiempo me pongo a continuar leyendo algún libro pendiente. Luego me pongo a jugar algo si tengo tiempo. Los fines de semana son menos ajetreados.

Salgo de compras para la merienda y luego al esconderse el sol me tomo mi merienda.

Vuelvo a revisar si hay nuevas noticias. Termino mis deberes, mi trabajo y me preparo para dormir. Usualmente me acuesto entre las 11 a las 12 de la noche. A veces leyendo un libro

para conciliar el sueño o escuchando música la mayor parte del día. Después de eso dejo todos los dispositivos a un lado y me voy a dormir.

Nombres: D A SanAn S

Carrera: Ingeniería en Electricidad Semestre: 8vo Edad: 25

Sexo: Masculino

Anecdótico

“las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tu eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

- Una vez a los 10 años estaba jugando con mis primos a los electricistas a lo cual en el medidor había 2 cables que se veían pelados a lo cual yo creyéndome electricista puse una escalera y choqué los 2 cables al momento de chocar los 2 cables él me dice explosión en la cara. Otras notas más que recuerdo es cuando
- estaba jugando a la lucha libre como un primo a la edad de 12 años estábamos en el patio de la de la casa y nos estábamos golpeando en una yo lo empujé a mi primo contra una pared a la cual mi papá y mi tío estaban del otro lado el golpe fue muy fuerte que se escuchó hasta el otro lado y mi tío y mi papá nos vinieron a pegar a mi primo y a mí por estar jugando brusco.
- Otra anécdota más fue cuando apliqué un programa de intercambio a Estados Unidos en el cual me fui 3 meses fui con trabajo y con alojamiento a lo cual mi

trabajo fue en cocina en un trabajo muy pesado donde salía muy tarde y ganaba muy bien.

Hoja de vida

“la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la niñez, la adolescencia, etc”

- Recordando mi pasado en lo que es la niñez lo que voy a mencionar que fue una cosa mala es que yo no utilizaba lentes nadie de mi familia incluso utiliza lentes si no es que a mi parecer la razón por la que uso es que yo cuando era pequeño jugaba al electricista y me explotó hice un pequeño cortocircuito y me explotó en la cara a lo cual a raíz de eso me comenzaron a doler los ojos y al momento de llevarme la cita con el oftalmólogo me dijo que eso me produjo la miopía y he cargado con eso hasta el día de hoy.
- En la etapa de la adolescencia lo que más me ha marcado eh que también creería yo que es malo es el recordando el tiempo cuando me tocó elegir la carrera universitaria yo me dejé influenciar por personas terciaria para lo cual yo quería seguir la carrera de arquitectura estas personas me dijeron que no porque yo no sabía dibujar y me hicieron inclinar por la electricidad lo cual me llamaba la atención siempre me ha llamado pero yo esperaba que fuera algo más técnico al

momento de comenzar la carrera eh fue todo lo contrario no era una carrera técnica sino era más bien eh investigativa con ejercicios lo cual es no me llamó la atención fui avanzando semestre por semestre y nunca tomé la decisión de cambiarme a lo cual ya estoy por salir pero me ha costado bastante por el mismo hecho de que no me gusta la carrera.

- Y para entrar a la adultez lo que me ha marcado la vida que no lo veo ni bueno ni malo es el significado de conseguir las cosas antes cuando uno es joven los

padres le daban todo no tenía o no sabía lo que mis padres tenían que pasar para darme lo que yo les pedía pero ya entrando en la adultez eh me doy cuenta que es muy complicado darse esos pequeños gustos que ante uno los daba o esos pequeños gastos que uno pensaba en que eran fáciles de conseguir pero ahora que yo ya me los debo dar los pienso uno o 2 veces por el tema del trabajo.

Hoja del día

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Extensión a media página o más (detalla por favor)

Mis días por lo general comienzan a las 6:00 o 6:30 de la mañana a lo cual me despierto y lo primero que hago es bañarme seguido de lavarme la cara eh un aproximado de 7:30 ya estoy vestido para ir al trabajo a las 7:30 también desayuno luego de esto trabajo de 8 hasta aproximadamente una o 2 de la tarde por el hecho de que yo estudio por las tardes mi trabajo es electricista a lo cual trabajo con mi primo que también es estudiante de la misma carrera

que yo y nos dedicamos a esto realizamos trabajo de electricidad de media alta y baja tensión también cubrimos los que son proyectos eléctricos para las industrias hola automatización de pequeñas empresas por lo general suelo almorzar a lo que salgo del trabajo en este caso cuando salga la una a 1:30 o cuando salgo a las 2:00 2:30 almuerzo casi siempre en mi casa porque tengo que llegara a cambiarme para ir a la universidad mis clases por lo general son en la tarde veo 2 materias tengo un horario lunes de 2 a cuatro miércoles de cuatro a 6 jueves de 2 a cuatro y viernes de 2 a 5 a lo que salgo de estas clases me dirijo a la a mi casa lo que hago al llegar es descansar un momento y meriendo aproximadamente de 7:30 a 8 de la noche después de esto me siento haber noticias un rato en la sala y en unión de mi familia y tipo 9 me voy a bañar y ya me acuesto a descansar siempre y cuando no tenga tareas de la universidad si llego a tener tareas realizo las tareas desde las 9:00 de la noche hasta cuando las termine si son para el día siguiente si son para otra semana o hay más días de plazo las hago a través del trayecto de esta semana.

Anecdótico

“las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tu eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

1. Mi primer paciente

El día que atendí a mi primer paciente en la clínica fue una locura. Estaba tan nervioso que hasta se me olvidó dónde había dejado el espejo dental. Me tocó disimular para que la señora no se diera cuenta, pero por dentro estaba temblando. Al final todo salió bien y cuando ella me

dijo “gracias doctor”, sentí una mezcla de orgullo y alivio. Fue la primera vez que me sentí realmente como un odontólogo.

2. Vivir solo por primera vez

Cuando me vine a estudiar a otra ciudad, pensé que iba a ser fácil, pero no. Al principio no sabía ni cocinar bien, se me quemaba el arroz y vivía comiendo pan con café. Con el tiempo fui aprendiendo a organizarme, a cuidar mi plata y a valorar todo el esfuerzo que hacen mis papás para que yo estudie. Esa etapa me hizo madurar un montón.

3. La brigada en el campo

Una de las mejores experiencias fue una brigada odontológica que hicimos en una comunidad rural. Nos tocó madrugar full y cargar los materiales bajo el sol, pero valió la pena. La gente era súper amable y agradecida. Me acuerdo de un niño que me dio una piedra pintada como regalo después de atenderlo. Fue un detalle pequeño, pero me hizo pensar que estoy en la carrera correcta.

“la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la niñez, la adolescencia, etc”

Niñez

Nací en una familia humilde, pero llena de cariño. Crecí en un barrio donde todos se conocían y jugábamos en la calle hasta que anocheía. No tuve muchos lujos, pero nunca me faltó lo

esencial. Mi mamá siempre me decía que estudiara para tener un futuro mejor, y aunque de pequeño no lo entendía mucho, con el tiempo me di cuenta de lo importante que era.

Recuerdo que me encantaba desarmar juguetes solo para ver cómo funcionaban, creo que desde ahí me empezó a gustar todo lo que tiene que ver con cosas prácticas y detalladas.

Adolescencia

En la adolescencia fue cuando empecé a pensar más en lo que quería para mi vida. Me gustaba jugar fútbol y salir con mis amigos, aunque a veces me metía en problemas por andar de bromista. A los 15 me partí un diente jugando y tuve que ir al dentista. Me dio miedo, pero también curiosidad ver todo lo que hacía, creo que desde ahí me empezó a gustar la odontología, aunque en ese momento no lo tenía claro. Esa fue una etapa donde también aprendí a valorar todo el esfuerzo que hacen mis papás y entendí que si quería salir adelante, tenía que ponerme serio con el estudio.

Juventud

Cuando cumplí 18 me vine a estudiar a otra ciudad. Al principio fue durísimo, porque no conocía a nadie y extrañaba un montón a mi familia. Me tocó aprender a cocinar, lavar, administrar la plata y hacerme responsable de todo. Hubo días en que pensé en rendirme, pero poco a poco me fui acostumbrando. Estudiar odontología me ha costado, pero también me ha enseñado mucho.

También he tenido experiencias bonitas en las brigadas, ayudando a personas que nunca habían ido al dentista. Eso me ha hecho sentir que escogí bien mi camino.

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Extensión a media página o más (detalla por favor)

Mi día empieza más o menos a las 6:30 o 7 de la mañana. Me levanto medio dormido, reviso el celular y luego me baño para despertarme. Después me cepillo los dientes (porque no se puede salir sin eso) y desayuno algo rápido, casi siempre café con pan o un batido, porque a veces no me da tiempo para más. Como vivo cerca de la universidad, salgo caminando, en unos 10 minutos ya estoy allá.

Casi todos los días tengo clases desde la mañana hasta la tarde, pero con un montón de horas huecas entre medio. A veces aprovechamos esos espacios para repasar, hacer trabajos o simplemente descansar un rato en los pasillos. Cuando nos toca clínica, el día se hace largo: hay que alistar los materiales, revisar a los pacientes y estar atentos a que todo salga bien.

Al mediodía, si tengo un hueco grande, me regreso al departamento a almorzar algo que dejo hecho del día anterior o depende de mi horario ya que los martes tengo libre en las mañanas, a veces llevo mi comida, o si no, como algo rápido con mis compañeros.

Después de eso vuelvo a clases y sigo hasta que ya no puedo más. Entre horas siempre me da sueño o hambre, así que suelo comprarme una empanada o una cola para aguantar.

Ya cuando salgo, tipo 6-7 pm o hay días que es 9 pm, llego al departamento cansado. Me baño, pongo música y trato de relajarme un rato viendo videos o hablando con mis papás.

Luego me toca ponerme a hacer tareas o leer para las prácticas del día siguiente.

Ceno algo sencillo, y antes de dormir me cepillo los dientes y dejo todo listo para el siguiente día.

Casi siempre me duermo cerca de la medianoche, pensando que mañana toca otra vez la misma rutina, pero igual con ganas de seguir.

Nombres: KAPP Carrera:

Medicina Semestre: 9no

semestre Edad: 22

Sexo: Femenino

Anecdótico

“las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tu eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

1. Un día decidí acompañar a un amigo a una caminata al amanecer, aunque no soy amante del ejercicio. Salimos antes de las seis y subimos un cerro. Al llegar a la cima, el sol empezaba a salir y todo el cielo se tiñó de naranja. En silencio, entendí que a veces vale la pena salir de la rutina. Esa experiencia me enseñó que los momentos más simples pueden dejar los recuerdos más profundos.
2. Hubo un semestre en la universidad en el que sentí que ya no podía más. Las jornadas largas, los exámenes acumulados y las guardias sin dormir me hicieron pensar en rendirme. Pero un día, mientras repasaba mis apuntes, encontré una nota que había escrito meses atrás: “Todo sacrificio vale si se hace con propósito.” Esa frase me devolvió la motivación. Comprendí que la vocación no

siempre se siente como entusiasmo, a veces se manifiesta en la simple decisión de continuar, incluso cuando cuesta.

3. Nunca olvidaré mi primera guardia. Llegué al hospital con la bata impecable, los bolsillos llenos de apuntes y una mezcla de emoción y miedo. Todo me parecía nuevo: el ruido de los monitores, el ir y venir del personal, el olor característico del área de emergencia. Con el paso de las horas, el cansancio comenzó a sentirse, pero también una sensación extraña de pertenencia. A pesar del sueño y la tensión, me di cuenta de que estaba justo donde quería estar.

Hoja de vida

“la hoja de vida es un documento parecido a una autobiografía, pero no tiene que ser muy detallada, nos gustaría que hiciera un recuento de las cosas más importantes, buenas o malas, que han marcado tu vida, por etapas, es decir la niñez, la adolescencia, etc”

Niñez

Nací en una familia sencilla, llena de cariño y valores. Mi niñez estuvo marcada por la curiosidad: me encantaba hacer preguntas sobre todo lo que veía y siempre quería entender cómo funcionaban las cosas. Recuerdo pasar horas observando insectos, desarmando juguetes o curando a mis muñecos con vendas improvisadas. Esa curiosidad, sin saberlo, fue el primer paso hacia mi interés por la medicina. También fue una etapa de aprendizaje sobre la empatía, pues en casa me enseñaron que ayudar a los demás siempre deja una huella positiva.

Adolescencia

Durante la adolescencia empecé a conocerme mejor y a descubrir mis metas. No fue una etapa fácil: aprendí lo que es equivocarse, dudar y volver a empezar. Tuve momentos de inseguridad, pero también de logros que me demostraron que el esfuerzo tiene recompensa. Fue en esta etapa cuando confirmé que quería dedicarme a cuidar vidas. Me motivaban las materias de biología y anatomía, y empecé a ver la ciencia como una forma de entender el cuerpo y también la fragilidad humana.

Juventud

En la universidad, los retos se hicieron más grandes. Las largas horas de estudio, las guardias, las clases exigentes y las primeras experiencias con pacientes marcaron profundamente mi manera de ver el mundo. Aprendí que la medicina no solo requiere inteligencia, sino también fortaleza emocional, empatía y paciencia. Hubo días de cansancio y frustración, pero también otros de satisfacción inmensa al ver que cada paso me acercaba a mi propósito. Esta etapa me enseñó a valorar el trabajo en equipo, la disciplina y la vocación.

Actualidad

Hoy miro hacia atrás y reconozco que cada experiencia ya sea buena o mala ha sido una lección. He aprendido a ver los errores como oportunidades de crecimiento y los logros como recordatorios de que el esfuerzo vale la pena. Me siento agradecida con todas las personas que me han acompañado en este camino y con las experiencias que me formaron como persona y como futura profesional de la salud. Aún me queda mucho por aprender, pero sigo con la misma curiosidad y pasión que tenía desde niña.

Hoja del día

“la hoja del día es como el recuento de lo que tú haces en un día normal, debes escribir todo lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas a dormir”

Extensión a media página o más (detalla por favor)

Me levanto alrededor de las 6:30 de la mañana. Lo primero que hago es apagar el despertador y levantarme lentamente, estirando el cuerpo para activarme. Luego voy al baño, me lavo la cara, me cepillo los dientes y me preparo un desayuno ligero, generalmente avena o fruta con un café. Mientras desayuno, aprovecho para revisar rápidamente el celular y ver mensajes importantes o noticias del día.

A las 7:30 me preparo para salir, organizo mi mochila o bolso con los apuntes, materiales de estudio y mi botella de agua. Si es día de universidad, voy a clases; si es día de prácticas o guardia, me dirijo al hospital. Durante las horas de estudio o de clases, trato de prestar atención, tomar apuntes y participar activamente en las actividades. Si es tiempo de prácticas médicas, paso el día observando procedimientos, ayudando con lo que me corresponde y aprendiendo de los residentes y profesores, siempre tomando nota de cada detalle que considero importante.

Al mediodía hago una pausa para almorzar. Generalmente como algo rápido pero saludable, y aprovecho para descansar unos minutos y conversar con compañeros o colegas. Luego continúo con mis actividades: más clases, estudios, tareas o prácticas. Entre medio, suelo tomar un breve descanso para caminar un poco, hidratarme y despejar la mente.

Al terminar la jornada académica o laboral, regreso a casa. Si tengo tiempo, hago ejercicio ligero, como estiramientos o caminatas cortas, y luego me dedico a repasar lo aprendido durante el día o avanzar en trabajos y tareas pendientes. Por la tarde-noche, preparo la cena y,

después de comer, dedico un tiempo a actividades personales: leer, escuchar música o conversar con familia y amigos.

Finalmente, me preparo para dormir alrededor de las 11:00 p.m. Me lavo los dientes, me pongo ropa cómoda y reflexiono un momento sobre el día, agradeciendo los aprendizajes y experiencias vividas. Antes de cerrar los ojos, trato de desconectarme de las pantallas para descansar bien y recargar energías para el día siguiente.

[Ver resultados](#)

Encuestado

1

EDAD *

21

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

Odontología, 7mo semestre

PROMEDIO APROXIMADO *

8.90

SEXO

- ☐ FEMENINO
- ☒ MASCULINO
- ☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

- ☐ BAJA
- ☒ MEDIA BAJA
- ☐ MEDIA
- ☐ MEDIA ALTA
- ☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR
MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRAS *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐	☐	☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	0	1	2
RELIGION	☐	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR FRACASO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR EXITO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR DERROTA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES ALEGRÍAS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES ESPERANZAS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NERVIOSISMO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
CONFUSION	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ANSIEDAD	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
INDECISIONES	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

[Ver resultados](#)

Encuestado

2

EDAD *

22

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

Facultad Ciencias de la Salud - Carrera Medicina - 9no semestre

PROMEDIO APROXIMADO *

8

SEXO

☒ FEMENINO☐ MASCULINO☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

☐ BAJA☐ MEDIA BAJA☒ MEDIA☐ MEDIA ALTA☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR
MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRAS *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐	☐	☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	0	1	2
RELIGION	☐	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR FRACASO	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
MAYOR EXITO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR DERROTA	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
MAYORES ALEGRÍAS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYORES ESPERANZAS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
MAYOR TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
NERVIOSISMO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
CONFUSION	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
ANSIEDAD	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
INDECISIONES	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

[Ver resultados](#)

Encuestado

3

EDAD *

22

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

Administración de empresas

PROMEDIO APROXIMADO *

8

SEXO

- ☐ FEMENINO
- ☒ MASCULINO
- ☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

- ☐ BAJA
- ☐ MEDIA BAJA
- ☒ MEDIA
- ☐ MEDIA ALTA
- ☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR
MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRAS *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐	☐	☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	0	1	2
RELIGION	☐	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR FRACASO	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐
MAYOR EXITO	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYOR DERROTA	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐
MAYORES ALEGRÍAS	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES ESPERANZAS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR TRISTEZA	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
NERVIOSISMO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
CONFUSION	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
ANSIEDAD	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
INDECISIONES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

[Ver resultados](#)

Encuestado

4

EDAD *

23

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

Administrativas, contables y comercio. Carrera: comercio exterior. Semestre: sexto

PROMEDIO APROXIMADO *

8

SEXO

☒ FEMENINO☐ MASCULINO☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

☐ BAJA☐ MEDIA BAJA☒ MEDIA☐ MEDIA ALTA☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR
MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRAS *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐	☐	☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	0	1	2
RELIGION	☐	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☐
RELIGION	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
MAYOR FRACASO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR EXITO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR DERROTA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES ALEGRÍAS	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES ESPERANZAS	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYOR TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NERVIOSISMO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
CONFUSION	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
ANSIEDAD	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
INDECISIONES	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

Encuestado

5

EDAD *

26

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar - Carrera de Tecnología de Comunicación para Televisión, Relaciones Públicas y Protocolo - 4to Semestre

PROMEDIO APROXIMADO *

20

SEXO

- ☐ FEMENINO
- ☒ MASCULINO
- ☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

- ☐ BAJA
- ☐ MEDIA BAJA
- ☒ MEDIA
- ☐ MEDIA ALTA
- ☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☐ ☒ ☐	☒ ☐ ☒
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☐ ☒ ☐	☒ ☐ ☒
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR
MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☐ ☒ ☐	☒ ☐ ☒
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRAS *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☒ ☒	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	0	1	2
RELIGION	☒	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR FRACASO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
MAYOR EXITO	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYOR DERROTA	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYORES ALEGRÍAS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYORES ESPERANZAS	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYOR TRISTEZA	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
NERVIOSISMO	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐
CONFUSION	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
ANSIEDAD	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
TRISTEZA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
INDECISIONES	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

Encuestado

6

EDAD *

22

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

Ciencias de la Salud - Odontología - Séptimo semestre

PROMEDIO APROXIMADO *

9.85 - 10.00

SEXO

- ☒ FEMENINO
- ☐ MASCULINO
- ☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

- ☐ BAJA
- ☐ MEDIA BAJA
- ☒ MEDIA
- ☐ MEDIA ALTA
- ☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☒	☐ ☒ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☒ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☒ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRA *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☒ ☒
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☒ ☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐	☐	☒
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	0	1	2
RELIGION	☒	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☐ ☒ ☐	☒ ☐ ☒
REDES SOCIALES	☐	☐	☒
RELIGION	☐	☐	☒

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR FRACASO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR EXITO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR DERROTA	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYORES ALEGRÍAS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES ESPERANZAS	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYOR TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
NERVIOSISMO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
CONFUSION	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
ANSIEDAD	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
INDECISIONES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

Encuestado

7

EDAD *

21 años

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

Facultad de ciencias de la salud, carrera de psicología, octavo semestre

PROMEDIO APROXIMADO *

9.34

SEXO

☒ FEMENINO☐ MASCULINO☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

☐ BAJA☐ MEDIA BAJA☒ MEDIA☐ MEDIA ALTA☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR
MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☒ ☐	☐ ☐ ☒
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRAS *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	0	1	2
RELIGION	☒	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYOR FRACASO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
MAYOR EXITO	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYOR DERROTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
MAYORES ALEGRÍAS	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES ESPERANZAS	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYOR TRISTEZA	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
NERVIOSISMO	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
CONFUSION	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
ANSIEDAD	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
TRISTEZA	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
INDECISIONES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

[Ver resultados](#)

Encuestado

8

KERLY MARIEL REYES CHOEZ

19:37

Tiempo para completar

EDAD *

20

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, CONTABLES Y COMERCIO

PROMEDIO APROXIMADO *

9,50

SEXO

☒ FEMENINO☐ MASCULINO☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

☐ BAJA☐ MEDIA BAJA☒ MEDIA☐ MEDIA ALTA☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☒	☐ ☒ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☐	☒	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☒	☐ ☒ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☒
RELIGION	☒	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR
MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☒ ☒
REDES SOCIALES	☐	☐	☒
RELIGION	☒	☐	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRAS *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☐	☐ ☐ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☐	☐ ☐ ☒	☐ ☐ ☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	0	1	2
RELIGION	☒	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☒ ☐	☒ ☐ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR FRACASO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
MAYOR EXITO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR DERROTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
MAYORES ALEGRÍAS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐
MAYORES ESPERANZAS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR TRISTEZA	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
NERVIOSISMO	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
CONFUSION	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
ANSIEDAD	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
TRISTEZA	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
INDECISIONES	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

Encuestado

9

EDAD *

23

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

Ciencias de la salud, carrera de psicología.

PROMEDIO APROXIMADO *

7.15

SEXO

- ☐ FEMENINO
- ☒ MASCULINO
- ☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

- ☐ BAJA
- ☐ MEDIA BAJA
- ☒ MEDIA
- ☐ MEDIA ALTA
- ☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☒	☒ ☒ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☒ ☒	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR
MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☒ ☒	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRAS *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	0	1	2
RELIGION	☒	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR FRACASO	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
MAYOR EXITO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR DERROTA	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYORES ALEGRÍAS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
MAYORES ESPERANZAS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR TRISTEZA	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
NERVIOSISMO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
CONFUSION	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
ANSIEDAD	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
TRISTEZA	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
INDECISIONES	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

Encuestado

10

EDAD *

22

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

Ciencias de la Salud, Medicina 9no

PROMEDIO APROXIMADO *

8.2

SEXO

- ☒ FEMENINO
- ☐ MASCULINO
- ☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

- ☐ BAJA
- ☐ MEDIA BAJA
- ☒ MEDIA
- ☐ MEDIA ALTA
- ☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☒	☐ ☒ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☐	☒	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☒	☐ ☒ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR
MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☒	☒ ☒ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRAS *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☐	☐ ☐ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	0	1	2
RELIGION	☒	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☒ ☒	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR FRACASO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
MAYOR EXITO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR DERROTA	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐
MAYORES ALEGRÍAS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYORES ESPERANZAS	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
MAYOR TRISTEZA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
NERVIOSISMO	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
CONFUSION	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐
ANSIEDAD	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
TRISTEZA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
INDECISIONES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

Encuestado

11

EDAD *

26 años

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

facultad de Salud- Odontología- 7mo

PROMEDIO APROXIMADO *

SEXO

☒ FEMENINO☐ MASCULINO☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

☐ BAJA☐ MEDIA BAJA☐ MEDIA☒ MEDIA ALTA☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☒	☒ ☐ ☐	☐ ☒ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☐	☒	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☒ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☒	☐ ☒ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRAS *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	0	1	2
RELIGION	☒	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR FRACASO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR EXITO	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYOR DERROTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
MAYORES ALEGRÍAS	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES ESPERANZAS	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYOR TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
NERVIOSISMO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
CONFUSION	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ANSIEDAD	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
INDECISIONES	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

Encuestado

12

EDAD *

19

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

ING SOFTWARE PRIMER SEMETRES

PROMEDIO APROXIMADO *

8

SEXO

- ☐ FEMENINO
- ☒ MASCULINO
- ☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

- ☐ BAJA
- ☐ MEDIA BAJA
- ☒ MEDIA
- ☐ MEDIA ALTA
- ☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☒	☐ ☒ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☒	☒ ☒ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☒	☒ ☒ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRAS *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☐ ☒ ☒	☒ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☒	☒ ☒ ☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐	☐	☒
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	0	1	2
RELIGION	☒	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☒	☒ ☐ ☐	☐ ☒ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYOR FRACASO	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
MAYOR EXITO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR DERROTA	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
MAYORES ALEGRÍAS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES ESPERANZAS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR TRISTEZA	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYORES TEMORES	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NERVIOSISMO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
CONFUSION	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
ANSIEDAD	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
TRISTEZA	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
INDECISIONES	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

Encuestado

13

EDAD *

21

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

Ciencias de la salud, Psicología- octavo

PROMEDIO APROXIMADO *

16,20

SEXO

- ☒ FEMENINO
- ☐ MASCULINO
- ☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

- ☐ BAJA
- ☐ MEDIA BAJA
- ☒ MEDIA
- ☐ MEDIA ALTA
- ☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☒ ☐ ☒	☐ ☒ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☒
RELIGION	☒	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR
MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRAS *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☒ ☒ ☐	☐ ☐ ☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐	☒	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	0	1	2
RELIGION	☒	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYOR FRACASO	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
MAYOR EXITO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR DERROTA	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES ALEGRÍAS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES ESPERANZAS	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYOR TRISTEZA	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
NERVIOSISMO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
CONFUSION	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
ANSIEDAD	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
TRISTEZA	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
INDECISIONES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

Encuestado

14

EDAD *

21

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

CIENCIAS DE LA SALUD, CARRERA DE PSICOLOGIA - 8VO SEMESTRE

PROMEDIO APROXIMADO *

18/20

SEXO

- ☐ FEMENINO
- ☒ MASCULINO
- ☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

- ☐ BAJA
- ☒ MEDIA BAJA
- ☐ MEDIA
- ☐ MEDIA ALTA
- ☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☐	☐ ☐ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☐	☐ ☐ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR
MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☐	☐ ☐ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRAS *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	0	1	2
RELIGION	☒	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☐	☒	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR FRACASO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR EXITO	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYOR DERROTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
MAYORES ALEGRÍAS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES ESPERANZAS	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYOR TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NERVIOSISMO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
CONFUSION	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
ANSIEDAD	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
INDECISIONES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

Encuestado

15

EDAD *

21

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

Arquitectura
Sexto semestre

PROMEDIO APROXIMADO *

7.50

SEXO

- ☒ FEMENINO
- ☐ MASCULINO
- ☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

- ☐ BAJA
- ☒ MEDIA BAJA
- ☐ MEDIA
- ☐ MEDIA ALTA
- ☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☒	☐ ☒ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☒	☐ ☒ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR
MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☒	☐ ☒ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRAS *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☒	☒ ☐ ☐	☐ ☒ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☐	☒	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☒	☐ ☒ ☐	☐ ☐ ☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐	☒	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☐	☒	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	0	1	2
RELIGION	☐	☒	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☐ ☒ ☐	☒ ☐ ☒
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☐	☐	☒

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

**RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA ***

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR FRACASO	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
MAYOR EXITO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR DERROTA	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐
MAYORES ALEGRÍAS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐
MAYORES ESPERANZAS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
MAYOR TRISTEZA	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐
NERVIOSISMO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
CONFUSION	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
ANSIEDAD	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TRISTEZA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
INDECISIONES	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

Encuestado

16

EDAD *

20 años

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

Psicología, quinto semestre

PROMEDIO APROXIMADO *

SEXO

- ☒ FEMENINO
- ☐ MASCULINO
- ☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

- ☐ BAJA
- ☒ MEDIA BAJA
- ☐ MEDIA
- ☐ MEDIA ALTA
- ☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☒	☐ ☒ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRAS *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

	0	1	2
RELIGION	☒	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYOR FRACASO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR EXITO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR DERROTA	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYORES ALEGRÍAS	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES ESPERANZAS	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDAD RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NERVIOSISMO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
CONFUSION	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ANSIEDAD	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
INDECISIONES	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

[Ver resultados](#)

Encuestado

17

EDAD *

23

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

Ciencias de la vida y tecnologías - Software - 5to semestre

PROMEDIO APROXIMADO *

8

SEXO

- ☐ FEMENINO
- ☒ MASCULINO
- ☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

- ☐ BAJA
- ☐ MEDIA BAJA
- ☒ MEDIA
- ☐ MEDIA ALTA
- ☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☒ ☒
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR
MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRAS *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐	☒	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	0	1	2
RELIGION	☒	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☒	☐ ☒ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☒	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYOR FRACASO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
MAYOR EXITO	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYOR DERROTA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
MAYORES ALEGRÍAS	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
MAYORES ESPERANZAS	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYOR TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NERVIOSISMO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
CONFUSION	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒
ANSIEDAD	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
INDECISIONES	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

[Ver resultados](#)

Encuestado

Anónimo

18

EDAD *

22

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

ciencias de la vida y tecnologías , Ing. ambiental,8 semestre

PROMEDIO APROXIMADO *

7.80

SEXO

- ☐ FEMENINO
- ☒ MASCULINO
- ☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

- ☐ BAJA
- ☐ MEDIA BAJA
- ☒ MEDIA
- ☐ MEDIA ALTA
- ☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☐	☒
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☒ ☒ ☒
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☐	☒	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR
MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☐	☐ ☐ ☒	☐ ☒ ☐
REDES SOCIALES	☐	☐	☒
RELIGION	☐	☐	☒

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRAS *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☐	☒	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	0	1	2
RELIGION	☒	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☐	☒	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

**RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA ***

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR FRACASO	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYOR EXITO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR DERROTA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES ALEGRÍAS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
MAYORES ESPERANZAS	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
MAYOR TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
NERVIOSISMO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
CONFUSION	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐
ANSIEDAD	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
TRISTEZA	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
INDECISIONES	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

Encuestado

19

EDAD *

24

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

Facultad Ciencias de la Salud, Carrera de Psicología, Sexto semestre

PROMEDIO APROXIMADO *

7

SEXO

- ☐ FEMENINO
- ☒ MASCULINO
- ☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

- ☐ BAJA
- ☒ MEDIA BAJA
- ☐ MEDIA
- ☐ MEDIA ALTA
- ☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. **EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. ***

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☒	☐ ☒ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☐ ☒	☐ ☒ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR
MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRAS *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	0	1	2
RELIGION	☒	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA.
SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYOR SATISFACCIÓN	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYOR FRACASO	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐
MAYOR EXITO	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYOR DERROTA	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES ALEGRÍAS	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐
MAYORES CONFLICTOS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES ESPERANZAS	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYOR TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESCOJE LOS SÍNTOMAS DE LA COLUMNA A QUE SIENTAS ACTUALMENTE (SI NO SIENTES NINGUNO PASA A LA PREGUNTA SIGUIENTE). RELACIONA LOS QUE SELECCIONASTE CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE TU VIDA. SELECCIONE CADA COLUMNA. *

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE CONOCIDOS O AMIGOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
IRRITABILIDAD	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NERVIOSISMO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
CONFUSION	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
ANSIEDAD	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
TRISTEZA	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FLUCTUACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
INDECISIONES	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
TENSIÓN MUSCULAR	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐
PERTURBACIONES EN EL SUEÑO	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

Encuestado

20

EDAD *

25

FACULTAD Y CARRERA - SEMESTRE *

Ingeniería en Electricidad

PROMEDIO APROXIMADO *

7

SEXO

- ☐ FEMENINO
- ☒ MASCULINO
- ☐ Otras

¿CÓMO CONSIDERA USTED QUE ES LA SITUACIÓN ECONÓMICA DE SU HOGAR? *

- ☐ BAJA
- ☐ MEDIA BAJA
- ☒ MEDIA
- ☐ MEDIA ALTA
- ☐ ALTA

El siguiente listado relaciona diferentes roles o papeles que las personas normalmente desempeñan en su vida cotidiana. Seleccione una opción de respuesta según caracterice tu vida

SOY UN(A) BUENA(A) HIJO(A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) HERMANO (A) *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PADRE (MADRE). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ESPOSO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) ABUELO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) AMIGO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) COMPAÑERO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) LÍDER. *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) RELIGIOSO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) NOVIO(A). *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) TÍO(A). *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) PRIMO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SOY UN(A) BUEN(A) CIUDADANO(A). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA GRUPOS DE ACTIVIDADES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONE UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA

*

CUIDAR EL ESTADO DE SALUD Y LA APARIENCIA FÍSICA Y PERSONAL

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRABAJAR Y/O ESTUDIAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

REUNIRME CON MI FAMILIA *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PARTICIPAR EN POLÍTICA, RELIGIÓN Y LAS ORGANIZACIONES SOCIALES *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DESCANSAR, DORMIR, REPOSAR *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

HACER LAS TAREAS DE LA CASA, HACER DESCANSO ACTIVO, JUEGOS, CAMINATAS, ETC. PRACTICAR DEPORTES *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONFIAR LOS PROBLEMAS A LOS AMIGOS Y PERSONAS ALLEGADAS *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR PLENAMENTE INFORMADO DE LAS NOTICIAS, LEER LA PRENSA, OÍR LA RADIO, VER LA TV. PENSAR, REFLEXIONAR SOBRE LA VIDA, HACER PLANES, ETC *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONVERSAR CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO (ESTUDIO). RELACIONARME Y DIVERTIRME CON LOS AMIGOS *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ESTAR EN CONTACTO CON LA CULTURA, ASISTIR A MUSEOS, CONCIERTOS, LEER, ETC. *

☒ ME CARACTERIZA

☐ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE REALIZAN EN SUS RELACIONES PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO MUCHOS AMIGOS

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

SIENTO QUE SOY IMPORTANTE PARA VARIAS PERSONAS *

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS AMIGOS Y LAS PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA ME COMPRENDEN Y APOYAN *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME CUESTA TRABAJO ABORDAR LOS TEMAS MÁS ÍNTIMOS O DIFÍCILES, INCLUSO CON LAS PERSONAS QUE TENGO MÁS AFINIDAD. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME IMPLICO FÁCILMENTE CON LAS PERSONAS CON LAS QUE ME RELACIONO. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MIS RELACIONES PERSONALES NO SUELEN SER DURADERAS A CAUSA DE LAS DISCUSIONES Y PELEAS. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES CARACTERÍSTICAS PERSONALES. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

CREO QUE LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA YA PASARON.

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

MI RITMO DE VIDA ACTUAL NO ME PERMITE PENSAR EN EL FUTURO. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO MEJOR DE MI VIDA ESTÁ POR VENIR. LUCHO POR MEJORAR MI VIDA EN EL FUTURO *

☐ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA MUCHO

VIVO TENIENDO EN CUENTA LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO *

☐ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA MUCHO

ORGANIZO MI VIDA SEGÚN LO QUE SUCEDE CADA DÍA, NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ MAÑANA. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PLANIFICO MI VIDA ACTUAL DE ACUERDO AL IDEAL DE MI VIDA FUTURA *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A RECORDAR MOMENTOS VIVIDOS EN EL PASADO *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PIERDO TIEMPO MEDITANDO SOBRE EL PASADO, ES MÁS PRÁCTICO OCUPARME DEL PRESENTE. *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

CONCENTRO MI ATENCIÓN EN PROYECTAR MI VIDA FUTURA, ESO ES TENER LOS PIES SOBRE LA TIERRA *

☐ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. EN CADA CASO COLOQUE UN 0, SI SIENTE QUE NO ME CARACTERIZA. COLOQUE UN 1 SI SIENTE ME CARACTERIZA. COLOQUE 2 SI SIENTE QUE ME CARACTERIZA MUCHO. *

HE ALCANZADO LOGROS IMPORTANTES POR LOS QUE ME SIENTO ORGULLOSO Y FELIZ

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☐	☒	☐

CONSIDERO QUE SOY ACTIVO Y EMPRENDEDOR, LO QUE ME HACE SENTIR SATISFECHO DE MÍ MISMO. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☐	☒	☐

TRAZO PLANES Y ESTRATEGIAS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE ME PLANTEO, LO QUE ME HACE SENTIR MUY BIEN *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☐	☒
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☐	☒	☐

PUDIERA HACER MÁS, PERO NO LO LOGRO, ESO ME FRUSTRA *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

NO ME SIENTO BIEN CONMIGO MISMO PORQUE NO ALCANZO LOS ÉXITOS QUE QUISIERA. *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☒	☐	☐
BARRIO TRABAJO	☒	☐	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
REDES SOCIALES	☒	☐	☐
RELIGION	☒	☐	☐

	0	1	2
RELIGION	☒	☐	☐

SOY PREDOMINANTEMENTE PASIVO Y DE BAJO PERFIL *

	0	1	2
FAMILIA ESCUELA	☐	☒	☐
BARRIO TRABAJO	☐	☒	☐
GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	☐ ☐ ☐	☒ ☒ ☒	☐ ☐ ☐
REDES SOCIALES	☐	☒	☐
RELIGION	☐	☒	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES REACCIONES Y COMPORTAMIENTOS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ADOPTAN CUANDO SE ENCUENTRAN EN PROBLEMAS. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TRATO DE DISTRAERME Y OLVIDARME DEL PROBLEMA.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME ECHO A LLORAR. *

- ☒ NO ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME PONGO IRRITABLE Y MOLESTO. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS NERVIOS ME PARALIZAN Y NO PUEDO PENSAR CON CLARIDAD. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO AL CULPABLE. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

TRATO DE CALMARME PARA LUEGO HACER FRENTE AL PROBLEMA. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PIDO CONSEJOS E INFORMACIÓN AL RESPECTO. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LO VOY SOBRELLEVANDO MIENTRAS PUEDO. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLAZO SU SOLUCIÓN PARA UN MOMENTO MEJOR *

☒ NO ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

BUSCO LAS DIFERENTES VÍAS DE SOLUCIÓN POSIBLES Y APLICO LA QUE CREO MÁS EFECTIVA. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN EL PROBLEMA Y TRATO DE SOLUCIONARLO POR CUALQUIER MEDIO QUE SURJA *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

APLICO SOLUCIONES MOMENTÁNEAS QUE LO ATENÚEN. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

RELACIONE LOS DIFERENTES SENTIMIENTOS Y EMOCIONES CON LOS CONTEXTOS O ESCENARIOS DE SU VIDA. SELECCIONE CON LA QUE SE IDENTIFICA *

[illegible]

	FAMILIA	ESCUELA	BARRIO	TRABAJO	GALLADA (GRUPO DE AMIGOS O CONOCIDOS)	REDES SOCIALES	COMUNIDA D RELIGIOSA
MAYORES ASPIRACIONES	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAYORES TEMORES	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES COMPORTAMIENTOS O PRÁCTICAS QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE DESEMPEÑAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

ME OCUPO DE MI SALUD.

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRACTICO EJERCICIOS FÍSICOS. *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

DEDICO TIEMPO A MIS ENTRETENIMIENTOS FAVORITOS (HOBBIES, PASATIEMPOS). *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

ME OCUPO DE MANTENER UNA BUENA APARIENCIA PERSONAL *

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

PRIORIZO LA REALIZACIÓN DE MIS PROYECTOS, ASPIRACIONES E INTERESES PERSONALES.

*

☐ NO ME CARACTERIZA

☒ ME CARACTERIZA

☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EL SIGUIENTE LISTADO RELACIONA DIFERENTES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE LAS PERSONAS NORMALMENTE ENFRENTAN EN SU VIDA COTIDIANA. SELECCIONA UNA OPCIÓN DE RESPUESTA, SEGÚN CARACTERICE TU VIDA *

TENGO PROBLEMAS O PREOCUPACIONES EN VARIOS ASPECTOS O ÁREAS DE MI VIDA LOS CUALES VOY SOBRELLEVANDO

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES QUE TENGO, PROVIENE DE UN SOLO ASPECTO O ÁREA DE MI VIDA.

*

- ☐ NO ME CARACTERIZA
- ☒ ME CARACTERIZA
- ☐ ME CARACTERIZA MUCHO

EN MI VIDA NO EXISTEN PROBLEMAS O PREOCUPACIONES SIGNIFICATIVOS, O AL MENOS NINGUNO ME RESULTA PARTICULARMENTE DIFÍCIL Y PERTURBADOR. *

☒

NO ME CARACTERIZA

☐

ME CARACTERIZA

☐

ME CARACTERIZA MUCHO

Titulo	Autor	Año	País	Busca dor	Tipo de estudio	Modelo teórico	Resultados	Enlace
Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Uniciencia de Bucaramanga, Colombia	Sáez Abello, Guillermo Andrés ; Sierra Arias, Valentín ; Ariza Viviescas, Andrés Mauricio ; Laurin, Lynda Louise ; Mora Pedreros, Paula Andrea	2022	Colombia	Dialnet	Cuantitativo, y de alcance descriptivo-correlacional	Biopsicosocial	Mujeres presentan estilos de vida superiores ($p < 0.05$). Correlación positiva significativa en dimensión familiar ($r = 0.34$); lazos familiares sanos predicen mejor rendimiento académico en ambos sexos. No existe relación general significativa entre estilos de	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8907054

Determinantes de Rendimiento Académico de los Estudiantes de una Universidad Pública Ecuatoriana	Medina, Julio; Pinzon, Kathia Y Salazar-Mendez, Yasmín	2021	Ecuador	Scielo	Modelo de regresión lineal múltiple.	Modelo biopsicosocial	Edad ($\beta = -0.0293$, $p < 0.01$) y reprobaciones ($\beta = -0.19$, $p < 0.001$) afectan negativamente el IRA. Positivamente: créditos aprobados ($\beta = 0.269$, $p < 0.001$), bachillerato técnico ($\beta = 0.145$, $p < 0.01$) y educación superior de la madre	http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-01292021000200053

						(β=0.0634, p<0.05). Modelo explica 52.27% de varianza en rendimiento.		
Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios	Santiago Lara Inga	2022	Ecuador	Mentor	Descriptivo correlacional de corte transversal	Modelo ecológico Modelo psicosocial	Correlación significativa entre hábitos alimenticios (r=0.38), actividad física (r=0.32) y sueño (r=0.45) con notas académicas superiores (p<0.05). Estilos de vida saludables predicen mejor	https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/2136

							rendimiento (GPA promedio: saludables=3.6/5 , no saludables=2.8/5).	
Salud mental y rendimie nto académic o de estudiant es universit arios: Conocim ientos en el campo de la salud mental,	Jianwu Zhang, Chun Peng, Chen Chen	2024	China	Scien cedire ct	No especifica do	modelo transacciona l	Mayor conocimiento en salud mental correlaciona con mejor autocontrol emocional ($r=0.42$, $p<0.001$) y rendimiento académico (GPA $r=0.45$, $p<0.001$). Intervenciones educativas mejoran ambos	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S001691824002282

el							factores en 18-
autocontr							24%.
ol y el							
aprendiz							
aje en la							
universid							
ad							
Estilos	Nelly Jaqaru	2023	Peru	Cienci	Cuantitati	Biopsicosoc	https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/8348
de Vida y	Pari			a	va	ial	Correlación
Rendimi	Rodríguez			Latina	correlacio		moderadamente
ento					nal y de		positiva (r
Académi					tipo		Pearson=0.426,
co de los					transversal		p<0.05) entre
Estudiant							estilos de vida y
es de							rendimiento en
Ciencias							ingenierías.
e							Alimentación
Ingenierí							(β =0.28) y
as							ejercicio
Físicas y							(β =0.32)
Formales							predicen mejor

actualiza						($\eta^2=0.22$).
da						Actualización post-pandemia.
Estilos de vida y el rendimie nto académic o de los estudiant es de una facultad de enfermer ía en Perú	Villavicencio Guardia, María del Carmen, Deza y Falcón, Irene, & Dávila Soto, Rocío del Pilar.	2020	Perú	Scielo	Cuantitati vo Corte transversal Descriptiv o correlacio nal	Psicosocial Ansiedad y depresión afectan 45% de universitarios peruanos, reduciendo rendimiento en 15-25% (CI 95%: 12-28%). Factores biopsicosociales predicen salud mental ($R^2=0.38$); se recomienda screening
						http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000300112

preventivo
universal

La Salud Mental de los estudiantes universitarios	Renato D. Alarcón	2019	Perú	Scielo	Descriptiva exploratoria con enfoque documental o teórico	Modelo biopsicosocial	Información resumida en documento sin resultados detallados	http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2019000400001
La salud mental en los jóvenes universitarios: un desafío para las instituciones	Amanda Martín Fernández, Vicente Martín Moreno, María Inmaculada Martínez Sanz	2023	Perú	Elsevier	Investigación documental y descriptiva	Biopsicosocial integrador	70% de universitarios reportan síntomas mentales (ansiedad, depresión); impacto en asistencia (-15%) y	https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-practica-24-articulo-la-salud-mental-jovenes-universitarios-S2605073023000160

							calificaciones (-0.8 puntos/semestre) . Instituciones deben implementar protocolos de detección temprana y apoyo psicológico.	
La Salud Mental en Universitarios como Aspecto Determinante en el Logro de	Osvaldo Rafael Vidal Bocanegra, Rigoberto García Cupil, Teresa De la O	2024	México	Dialnet	Cuantitativa, correlacional y aplicada	Biopsicosocial	Salud mental explica 42% de varianza en logros académicos ($\beta=0.485$, $p<0.001$); estrés crónico reduce objetivos en 30%. Análisis de sendero sugiere	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9565992

Objetivo							terapias	
s							cognitivo-	
Académi							conductuales	
cos							como	
							intervención.	
Impacto	Venegas	2024	Méxic	Cienci	Cuantitati	Biopsicosoc	Pandemia afectó	https://ciencialati
del	Ruiz, B.,		o	a	va,	ial	significativamen	na.org/index.php/
COVID-	Mederos			latina	descriptiva		te: sedentarismo	cienciala/article/v
19 en el	Torres, C. V.,				,		(+45%), mala	iew/12452
Rendimi	Uvalle				correlacio		alimentación	
ento	Navarro, R.				nal		(+38%),	
Académi	L., Díaz						ansiedad	
co y	Burke, Y., &						(+52%).	
Estilos	Garay						Rendimiento	
de Vida	Martínez, L.						disminuyó 0.9	
de los	E.						puntos en escala	
Estudiant							0-5 (p<0.001).	
es							Recuperación	
Universit							requiere	
arios								

							intervenciones institucionales.	
Hábitos de Vida Saludable y Autoeficacia en Universitarios de un Campus de una Universidad Pública	Góngora Hoil, C. G., & De Lille Quintal, M. J.	2024	México	Ciencia Latina	Cuantitativa, descriptiva, correlacional	Modelo de autoeficacia (Bandura)	Hábitos saludables (ejercicio, nutrición) incrementan autoeficacia académica (r=0.48, p<0.001). Mediana de vida saludable=3.2/5; autoeficacia académica=3.6/	https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/11788
							5. Relación mediada por confianza en capacidades.[	

Estigma público en salud mental en la universid ad	Javier Saavedra, Lara Murvartian	2021	Españ a	Googl e acadé mico	Cuantitati va, comparati va, descriptiva	Enfoque transversal	El estigma público en salud mental dificulta la recuperación de las personas con trastornos mentales graves. En este trabajo se exploró el estigma público en 678 estudiantes de la Universidad de Sevilla (76.8 % mujeres) de las facultades de psicología (44.54 %), comunicación (21.53 %), educación	https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/20%20(2021)/64768658023/index.html

(21.97 %) y de facultades técnicas (11.95 %) en dos momentos: curso 2014-2015 y 2020-2021

Revisión Sistemática Sobre Salud Mental Y Rendimiento Académico	Cancino Cedeño , E. M., Párraga Mendoza, J. H., & Castillo Peña, D.	2024	Ecuador	Ciencia latina	Revisión sistemática (n=18 estudios)	Teórica integrada	Relación causal bidireccional comprobada: salud mental→rendimiento ($\beta=0.34$) y rendimiento bajo→depresión ($\beta=0.28$). Prevalencia de problemas mentales en Ecuador: 35-40%.	https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/10623

Efectos del estrés en el rendimiento académico de los Estudiantes de la Licenciatura de Psicología	Barrón Miranda, M. & Armenta Zazueta, L.	2021	México	Google académico	Transversal simple (un único momento)	Fueron 33 los participantes de la investigación, de los cuales se obtuvo como resultado que el 69.7% de los alumnos presenta estrés medio, 18.2% estrés alto y el 12.1 estrés bajo.	https://revistainvestigacionacademica.casinfrotera.unisn.mx/index.php/RDIASF/article/view/388
Alteraciones de salud mental y adaptación universitaria en estudiantes	Castillo-Díaz, M. A., Mendoza-Aly, J. L., Martínez-Martínez, C. V., & Martínez-	2022	Honduras	Google académico			https://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/36466

es	Gonzales, L.								
Hondure	E.								
ños: un									
análisis									
de									
grupos									
con									
rendimie									
nto									
académic									
o									
diferenci									
ado									
Burnout,	Torres-	2023	Méxic	Googl	enfoque	marco	La investigación	https://revista.excedinter.com/index	
estrés y	Zapata, A. E.,		o	e	cuantitativ	conceptual	demuestra	edinter.com/index	
autoesti	Torres-			acadé	o de	integrador	empíricamente	.php/rtest/article/v	
ma sobre	Zapata, A.,			mico	naturaleza		que la salud	iew/63/60	
el	Acuña-Lara,				descriptiva		mental y la		
rendimie	J. P., Moguel-				,		adaptación		
nto	Ceballos, J.				correlacio		académica están		
académic					nal y de		intrínsecamente		

o en	E., & Brito-	corte	ligadas en la
universit	Cruz, T. J. (	transversal	población
arios del		.	estudiantil
área de			universitaria
la salud			hondureña. El
			bajo
			rendimiento no
			es solo un
			problema
			académico, sino
			que puede ser
			un indicador de
			dificultades de
			adaptación y/o
			de un estado de
			salud mental
			vulnerable. Esto
			justifica la
			necesidad de
			intervenciones
			integrales desde
			la orientación

Estudio de la salud mental en estudiantes universitarios de la rama sociosanitaria	J. Inmaculada Sánchez Casado, Elena I. Benítez Sánchez	2021	España	Google académico	Revisión bibliográfica de carácter descriptivo-analítico	Enfoque de salud mental positiva, articulado con el modelo de calidad de vida propuesto por la OMS,	Se evidencia que los estudiantes universitarios de la rama sociosanitaria presentan una mayor prevalencia de problemas de salud mental (depresión, ansiedad y consumo de alcohol) en comparación con otros estudiantes universitarios y	https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2133

							con la población general.	
Calidad de vida y el rendimiento académico en jóvenes estudiantiles de Caldas, Colombia: Estudio piloto	Saéz Abello, G. A., Ariza Viviescas, A. M., Laurin, L. L., & Pupo Sfeir, L. E.	2024	Colombia	Revista Andina de Educación	descriptivo-correlacional, con diseño transversal	Modelo de calidad de vida y calidad de vida relacionada con la salud propuesto por la OMS, operacionalizado mediante la escala WHOQOL-BREF, considerando sus dominios (físico, psicológico,	No se encontró una correlación global significativa entre la calidad de vida general, la calidad de vida relacionada con la salud y el rendimiento académico. Sin embargo, se identificaron relaciones positivas y estadísticamente significativas entre los dominios ambiental y	https://revistas.uasb.edu.ec/index.php/ree/article/view/4259

						social y ambiental) y su relación con el rendimiento académico.	psicosocial y el rendimiento académico, mientras que el dominio social mostró una relación negativa.	
Influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería	Luis Abreu, María Mejía	2020	Venezuela	Dialnet	cuantitativo, analítico correlacional, de diseño transversal y de campo	Modelo de estilos de vida como determinantes de la salud, considerando su influencia sobre la calidad de vida y el rendimiento académico	Se evidenció que los estilos de vida influyen en el rendimiento académico. Predominaron prácticas no saludables, especialmente en ejercicio y actividad física, con mayor incidencia en	http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/enfermeria/articulo/view/16584

							en población universitaria .	mujeres. Los estudiantes con hábitos alimenticios saludables presentaron mejor rendimiento académico, y aquellos entre II y V semestre obtuvieron los promedios más altos. Los resultados confirman la relación entre estilos de vida y desempeño académico.	
Estilo de vida, un	Mancha Flores, Juan	2021	Costa rica	Dialn et	enfoque teórico—	Modelo de estilos de	Los estudiantes universitarios	https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/	

factor	Orlando y	descriptiv	vida	presentan	medica/article/view/48629/48377
determin	Vela Ruiz,	o, basado	saludables	vulnerabilidad	
ante en	José Manuel	en el	como	en la toma de	
la salud		análisis de	determinant	decisiones, lo	
de los		estilos de	es del	que favorece la	
jóvenes		vida y su	bienestar	adopción de	
universit		relación	físico,	estilos de vida	
arios		con la	psicológico	no saludables	
		salud y el	y del	que afectan	
		rendimient	rendimiento	negativamente	
		o	académico	su bienestar	
		académico	en	físico,	
		en	población	psicológico y su	
		estudiante	universitaria	rendimiento	
		s	.	académico. Se	
		universitar		destaca la	
		ios.		importancia de	
				la actividad	
				física, la	
				alimentación	
				saludable, la	
				organización del	

							tiempo y la reducción de la procrastinación como factores protectores.	
Malos hábitos alimentic ios y cansanci o mental en los estudiant es universit arios del Ecuador (caso cantón Milagro)	Yesseline Elizabeth Pinos Quichimbo, Patricia Isabel Urgilez Angulo Karla Guisell Saquinga Solorzano, Katherine Stefania Oñate Villaruel	2019	Ecuad or	Resea rchgat e	Enfoque mixto, de alcance exploratori o	Modelo de hábitos alimenticios y nutrición como determinant es de la fatiga mental y del rendimiento académico en población universitaria .	Se evidenció que una alimentación inadecuada influye negativamente en la fatiga mental y el rendimiento académico. El 59% de los estudiantes reportó cansancio y somnolencia durante las clases, asociado	https://cienciadigital.org/revistacienciaigital2/index.php/AnatomiaDigital/article/view/179 https://www.researchgate.net/publication/341420823_Malos_habitos_alimenticios_y_cansancio_mental_en_los_estudiantes_universitarios_del_Ecuador_caso_canton_Milagro

							al bajo consumo de alimentos nutritivos y al alto consumo de comida rápida.	
Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios	Edwin Gustavo Estrada-Araoz; Guido Ayay-Arista; Elizabeth Orfelia Cruz-Laricano; Jimmy Nelson Paricahua-Peralta	2024	Perú	Dialnet	Estudio cuantitativo, no experimental, de tipo predictivo	Modelo de estresores académicos y su capacidad predictiva sobre los estilos de vida en población universitaria .	Los estresores académicos se presentaron con intensidad moderada y los estilos de vida fueron valorados como poco saludables. El análisis de regresión mostró que llevar muchos cursos, equilibrar el estudio con la familia y equilibrar el	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9704700

							trabajo con el estudio predican significativamente el estilo de vida de los estudiantes.	
Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Revisión	Malla Acevedo, Alex Leonardo	2023	Ecuador	Mentor – Dialnet	Revisión sistemática	Modelo de actividad física como factor protector, asociado al bienestar psicológico, el estilo de vida saludable y el rendimiento académico.	Se evidenció una correlación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Además, la práctica regular de actividad física se asoció con un estilo de vida más saludable, mejor	https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5694

sistemática.								condición física y menores niveles de estrés y preocupaciones.	
Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería	Cara RR, Cara RM, Gálvez RMM	2021	Cuba	Medigraphic					https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubenf/cnf-2021/cnf212l.pdf
Relación entre la calidad de dieta	Cushquicushma Valdez , Jhonn Carlos; Lema Castelo	2023	Ecuador	Dialnet	Estudio documental	Modelo de alimentación y rendimiento	Se encontró que los malos hábitos alimenticios		https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9887492

y rendimie nto académic o en los estudiant es de la carrera de odontolo gía	, Kevin Alexander ; Armijos Briones , Fernando Marcelo				descriptiv o	académico, considerand o cómo los hábitos nutricionale s influyen en el desarrollo cerebral, intelectual y desempeño académico de estudiantes universitari os.	afectan negativamente el rendimiento académico y el desarrollo intelectual. Existe una correlación directa y significativa entre la calidad de la dieta, el coeficiente intelectual y el desempeño académico, destacando la importancia de un estilo de vida saludable.	
Factores asociado	Real-Delor, R., Guevara	2024	Méxic o	Revist as	Estudio multicéntri	Modelo de factores	El estudio identifica	https://riem.facmed.unam.mx/index

s al	Tirado, A.,	UNA	co y	académicos,	múltiples	php/riem/article/v
rendimie	Morales	M	descriptiv	personales y	factores que	iew/1445
nto	Ojeda, I.,		o	contextuales	afectan el	
académic	Chibas			que	rendimiento	
o en	Muñoz, E.,			influyen en	académico,	
estudiant	Cañete			el	incluyendo	
es	Cáceres, E.,			desempeño	hábitos de	
universit	Carballo			académico	estudio,	
arios de	Almeida, M.,			de los	motivación,	
Latinoa	Flor Lugo,			estudiantes	estilos de vida,	
mérica	D., Noldin			universitari	factores	
en 2023	Villasanti, A.,			os.	emocionales y	
	Pereira				contextuales. Se	
	Salles, V.,				resalta la	
	Sanabria				importancia de	
	Cañete, N.,				abordar de	
	Alvarenga				manera integral	
	Ferreira, M.,				estos factores	
	Ríos				para mejorar el	
	Pagnussatt,				desempeño	
	M., Zaracho				académico.	
	Miranda, A.,					

	& González							
	Vera, G.							
Calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes	Chuga Guaman, J. G., Chuga Guaman, N. R., Irazabal Vizcaino, E. M., & Chuga Guaman, M. K.	2025	Ecuador	Dialnet	Revisión sistemática	Modelo de sueño como determinante del rendimiento académico, considerando variables como duración, cronotipo y trastornos del sueño.	Se evidencia que una mala calidad de sueño afecta negativamente el rendimiento académico de los estudiantes, aumentando la somnolencia, disminuyendo la concentración y el desempeño en las actividades académicas.	https://www.uticv.irtual.edu.py/revisita.ojs/index.php/revistas/article/view/553
Universitarios trabajados y rendimiento	Laura Isabel Ozun	2021	Paraguay	Ciencia latina	/revista			https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1569/2190

académic

o, un

análisis

de su

relación

Factores

Gutiérrez-

2021

Colo

Scielo

Estudio

Modelo de

Se identificaron

[https://www.scielo](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062021000100013&lng=en&nr_m=iso&tlng=en)

asociado

Monsalve,

mbia

cuantitativ

factores

múltiples

[o.cl/scielo.php?sc](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062021000100013&lng=en&nr_m=iso&tlng=en)

s al

Jaime A.,

o

académicos

factores

[ript=sci_arttext&](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062021000100013&lng=en&nr_m=iso&tlng=en)

rendimie

Garzón, Juan,

descriptiv

y personales

asociados al

[pid=S0718-](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062021000100013&lng=en&nr_m=iso&tlng=en)

nto

& Segura-

o

que

rendimiento

[50062021000100](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062021000100013&lng=en&nr_m=iso&tlng=en)

académic

Cardona,

influyen en

académico,

[013&lng=en&nr](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062021000100013&lng=en&nr_m=iso&tlng=en)

o en

Angela M

el

destacando la

[m=iso&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062021000100013&lng=en&nr_m=iso&tlng=en)

estudiant

rendimiento

importancia de

es

académico,

hábitos de

universit

incluyendo

estudio,

arios

hábitos de

motivación,

estudio,

organización del

motivación,

tiempo y gestión

estilos de

del estrés como

vida y

determinantes

factores

del desempeño

						emocionales	académico de	
						.	los estudiantes.	
Afectación del rendimiento académico o por estilos de vida en los estudiantes de enfermería	Erika Marcela León Revelo	2019	Ecuador	Revistas upec	Estudio cuantitativo descriptivo	Modelo de estilos de vida como determinante del rendimiento académico, considerando hábitos de alimentación, actividad física, sueño, ocio y consumo de sustancias.	e encontró que los estilos de vida poco saludables afectan negativamente el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería. Se resaltó la influencia de la alimentación, el sedentarismo y los hábitos de sueño en el desempeño académico.	https://revistasdigitales.upec.edu.ec/index.php/enfermeria/article/view/824
Consumo de	Ana María Cossio	2020	Colombia	Dialnet	Estudio cuantitativo	Modelo de consumo de	Se encontró una relación	https://dialnet.unirioja.es/servlet/arti

alcohol y su asociación con el rendimiento académico de estudiantes Program a de Economí a – Universi dad de los Llanos	Vargas, Jineth Slendyr Duarte Canas				o correlacio nal	alcohol como factor de riesgo que afecta el rendimiento académico de los estudiantes universitari os.	negativa entre el consumo de alcohol y el rendimiento académico. Los estudiantes que consumen alcohol presentan un menor desempeño académico, evidenciando la influencia de este hábito en la productividad y concentración estudiantil.	culo?codigo=8745184
Estilos de vida en estudiant	Endo Collazos, N., Mayor Obregón, T.	2021	Ecuad or	Dialn et	Estudio cuantitativ o	Modelo de estilos de vida, considerand	El estudio evidenció que los estudiantes presentan	https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/articloe/view/1199/1052

es universitarios de un programa a académica o de salud	A., Correa Pepicano, M. A., & Cruz Mosquera, F. E.			descriptivo	o hábitos y comportamientos que afectan la salud física y mental de los estudiantes universitarios.	hábitos mixtos en sus estilos de vida, con áreas saludables y otras que requieren intervención, destacando la necesidad de estrategias de promoción de hábitos saludables en programas de educación superior.		
Estilos de vida de estudiantes	Zambrano Bermeo, R. N., Rivera Romero, V., Rincón Villegas, F.,	2021	Colombia	Revista – científica y humanística	Estudio cuantitativo descriptivo, de	Modelo de estilos de vida como determinante de la salud física y	De las ocho dimensiones evaluadas, actividad física y ocio mostraron puntajes no	https://produccioncientificaluz.org/index.php/racs/article/view/37020

universit arios	& López Flórez, Y			s de la univer sidad del Zulia	diseño transversal	mental en estudiantes universitari os, considerand o dimensiones como actividad física, afrontamien to, habilidades interpersona les, sueño, ocio y consumo de sustancias.	saludables, mientras que la alimentación fue altamente saludable. No se encontraron diferencias significativas entre las variables sociodemográfic as y las dimensiones del estilo de vida.	
Rendimi ento académic o en	Martínez Pérez, José Ramón, Ferrás	2020	Cuba	Scielo	No especifica do en el extracto,	Relación entre rendimiento académico	No se detallan en el resumen proporcionado; se infiere que el	http://scielo.sld.cu /scielo.php?script =sci_arttext&pid= S2077-

estudiant es Vs factores que influyen en sus resultado s: una relación a consider ar	Fernández, Yenny, Bermúdez Cordoví, Lourdes Leonor, Ortiz Cabrera, Yunelsy, & Pérez Leyva, Elmer Héctor.				pero por el contexto del título se infiere revisión o estudio empírico sobre factores que influyen en el rendimient o académico .	y factores internos y externos que influyen en los resultados académicos de estudiantes universitari os.	estudio analiza la correlación o impacto de diversos factores en el rendimiento académico.	28742020000400105
Estilos de vida saludable y rendimie nto	Ramos, W. G., & Huari, M. Y. A.	2023	Perú	Mend eley	Estudio documenta l cualitativo , de enfoque	Modelo de estilos de vida saludables, considerand o su	Se evidenció que los estilos de vida saludables están relacionados positivamente	https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/3087

académic					hermenéut	impacto en	con el	
o en					ico, con	el bienestar	rendimiento	
estudiant					carácter	bio-psico-	académico. La	
es					narrativo e	social y el	alimentación	
universit					interpretati	rendimiento	adecuada y la	
arios:					vo, basado	académico	actividad física	
una					en	de los	contribuyen al	
revisión					artículos	estudiantes.	desempeño en el	
narrativa					científicos		aula y al	
					publicados		desarrollo de	
					entre 2018		competencias y	
					y 2023.		capacidades	
							educativas	
							planificadas.	
Caracteri	Cielito del	2024	Ecuad	Mend	Revisión	Modelo de	Se identificaron	https://revreumato
zación	Rosario		or	eley	bibliográfi	estilos de	conductas de	logia.sld.cu/index
del estilo	Betancourt				ca, basada	vida y salud	riesgo	php/reumatologia/
de vida	Jimbo,				en 27	universitaria	frecuentes en	article/view/1247/
en	Mónica				investigaci	,	estudiantes	pdf
estudiant	Alexandra				ones	considerand	universitarios,	
es	Valdiviezo				publicadas	o factores	incluyendo	
	Maygua				en Google	sociodemog	hábitos	

universitarios	Académicos, o, Scielo, Dialnet y Redalyc, sobre estilos de vida en estudiante universitarios.	ráficos, clínicos y hábitos de riesgo que afectan la salud física y mental.	nutricionales inadecuados, sedentarismo, consumo de alcohol y otras drogas, tabaquismo y trastornos del sueño. También se observó prevalencia de estrés, ansiedad, depresión, sobrepeso y obesidad. Se recomienda implementar estrategias de prevención y promoción de estilos de vida saludables,

							destacando el rol del profesional de enfermería.	
Autoeficacia, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ecuador	Zumárraga-Espinosa, Marcos, & Cevallos-Pozo, Gabriela	2022	Ecuador	Scielo	Estudio cuantitativo, realizado en el contexto ecuatoriano, con diseño correlacional y análisis mediante ecuaciones estructurales en 788 estudiantes	Modelo de factores no cognitivos que influyen en el rendimiento académico, centrado en autoeficacia y procrastinación académica, y su relación directa e indirecta con el	Se encontró que tanto la autoeficacia como la procrastinación académica afectan directamente el rendimiento académico. La autoeficacia también influye indirectamente a través de la procrastinación. Estos factores no cognitivos son especialmente	http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86422022000200277

				universitar ios.	desempeño académico.	determinantes en la etapa inicial de la carrera, destacando la importancia de fomentar la autoeficacia y la autorregulación para promover el éxito académico.	
Análisis del estilo de vida de los estudiant es universit arios ecuatoria nos	Fernández Vélez, Yumy Estela, & Caballero Torres, Angel Eladio	2023	Ecuad or	Scielo			http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072023000100097

Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios	M. Suardiaz Muro, M. Morante Ruiz, M. Ortega Moreno, M.A. Ruiz, Pilar Martín Plasencia, Antonio Vela Bueno	2020	Pubmed	Revisión sistemática de la literatura, realizada bajo las directrices PRISMA, con evaluación de calidad mediante el estándar STROBE.	Modelo de sueño como determinante del rendimiento académico, considerando dimensiones como duración, calidad, somnolencia, cronotipo y regularidad del sueño en estudiantes universitarios os.	Se identificaron 30 estudios que evidencian que la falta de sueño, la mala calidad del descanso y la somnolencia diurna se asocian negativamente con el rendimiento académico en estudiantes universitarios, confirmando el impacto del sueño sobre el desempeño académico.	https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.translate.google/32627159/ https://www-imrpress-com.translate.google/journal/RN/71/2/10.33588/rn.7102.2020015?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_pto=tc&_x_tr_hist=true file:///C:/Users/sulei/Downloads/580b8bbeaeb7f199a6f2645801a426e2.pdf

Factores que influyen en el desempeño académico universitario	Poveda Garcés, D. A., Flores Murillo, C. R., Pazmiño Robles, L. G., & Yaguar Gutierrez, S. P	2023	Ecuador	Dialnet	Estudio de enfoque mixto, con análisis multivariado	Modelo de factores motivacionales y enfoques de aprendizaje, centrado en la motivación intrínseca, la ansiedad ante la evaluación y la gestión de recursos como variables asociadas al rendimiento académico.	Se evidenció una correlación significativa entre los factores motivacionales, especialmente la ansiedad por la prueba, y el rendimiento académico. Los enfoques profundo y estratégico de aprendizaje no mostraron relación directa con el rendimiento académico. La motivación intrínseca y la	: https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1032

adecuada
gestión de
recursos se
identificaron
como factores
clave para el
éxito académico,
concluyéndose
que las
estrategias de
aprendizaje por
sí solas no
garantizan un
buen
desempeño.

Factores
motivaci
onales y
enfoques
de
aprendiz
aje en el

Daniela
Rodríguez
Quintero
Logo, Mario
Díaz
VillaLogo ,
Adriana

2025

Colo
mbia

Dialn
et

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10128631>

rendimiento académico de estudiantes universitarios	Monsalve GarcíaLogo, Víctor Hernán Rodríguez Botero							
Análisis de relación entre motivación y rendimiento académico en estudiantes universitarios	Katherin Yadira Mena Bastidas	2022	Ecuador	Dialnet	Revisión sistemática de la literatura, basada en el método PRISMA, sobre motivación y rendimiento académico.	Modelo de motivación académica y su relación con el rendimiento académico en estudiantes.	La revisión evidencia que existe una relación significativa entre la motivación y el rendimiento académico. No obstante, el impacto depende del tipo de motivación trabajada con los	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9016141

estudiantes,
siendo
determinante
para favorecer o
no un
desempeño
académico
positivo.

Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios	Thalisa Isabel Manjarres Nauñay, Lourdes Maricela Lozada Lara	2023	Ecuador	Dialnet	Estudio cuantitativo, de enfoque descriptivo, con diseño transversal.	Modelo de hábitos alimenticios como determinantes del rendimiento académico y del mantenimiento de la salud en	Los resultados evidencian que los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento académico. Los principales factores que inciden en la elección de alimentos fueron	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9585760

					estudiantes universitarios.	el sabor, el precio y el tiempo de preparación. Se concluye que una alimentación adecuada es fundamental para el buen desempeño académico y la preservación de la salud.	
Inteligencia emocional y rendimiento académico	Alejandra Karina Pérez Jaimes, Ángel Torres, Carmen Cecilia Lara Gamboa,	2022	Dialnet	Estudio documental descriptivo, basado en la revisión de	Modelo de inteligencia emocional y su relación con el bienestar emocional,	La revisión evidencia una relación significativa entre la inteligencia emocional y el	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8766898

o en	César				artículos	la	rendimiento	
estudiant	Estrada,				científicos	adaptación	académico. Se	
es	Teresa del				sobre	escolar y el	destaca la	
universit	Jesús Brito				inteligenci	rendimiento	importancia de	
arios.	Cruz, María				a	académico	los aspectos	
Estado	Carmen				emocional	en el	emocionales	
actual	Sánchez				y	contexto	para el bienestar,	
del					rendimient	educativo.	la convivencia	
conocimi					o		escolar y el	
ento					académico		éxito académico,	
					.		subrayando la	
							necesidad de su	
							incorporación en	
							la educación	
							superior.	
Esperanz	Ana Ruiz-	2023	Ecuad	Scielo	Estudio	Modelo de	El pensamiento	https://www.scielo
a y salud	Olarte,		or		cuantitativ	psicología	esperanzador	o.cl/pdf/psicop/v2
mental	Marco Mena-				o,	positiva,	presentó niveles	2n3/0718-6924-
en	Freire,				descriptiv	centrado en	moderados y la	psicop-22-03-
universit	Rodrigo				o—	el	percepción de	155.pdf
arios del	Moreta-				explicativ	pensamient	síntomas de	
Ecuador:	Herrera				o, de	o	alteración	

Análisis de regresión estructural	diseño transversal, con aplicación del Modelo de Ecuaciones Estructurales (SEM).	esperanzado r como predictor de la percepción de salud mental en universitarios.	mental fue baja. Se evidenció una relación negativa entre el pensamiento esperanzador y los síntomas de ansiedad y somatización, así como una relación moderada con la depresión y la disfunción social. El pensamiento esperanzador se identificó como predictor de la percepción de la salud mental, con mayor

							impacto en los síntomas depresivos y la disfunción social.	
Salud Mental en el Ámbito de la Educación Superior	Olga L. Cox- Landázuri, Jorge F. Gómez- Landázuri	2024	Ecuador	Google académico	Revisión documental de estudios sobre salud mental en el contexto de la Educación Superior, publicada entre 2020 y 2023.	Enfoque de salud mental y bienestar psicológico en estudiantes y docentes universitarios, os, considerando factores de riesgo, barreras estructurales y barreras socioculturales	La evidencia internacional muestra una alta prevalencia de problemas de salud mental en estudiantes y docentes universitarios, con bajo uso de los servicios disponibles. Esta situación se asocia tanto a barreras estructurales (escasez de	https://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/651/669

						les de acceso a los servicios de salud mental.	servicios y limitaciones económicas) como a barreras culturales, especialmente la estigmatización de los trastornos mentales.	
Salud mental en adolesce ntes universit arios Latinoa mericano s: Revisión sistemáti ca	Nancy Elena Cuenca Robles, Liz Maribel Robladillo Bravo, Monica Elisa Meneses La Riva, Josefina Amanda Suyo -Vega	2020	Perú	Redal yc	Revisión bibliográfi ca	Enfoque de salud mental en adolescente s, centrado en factores de riesgo, vulnerabilid ad y promoción– prevención del	Se identificaron 11 artículos sobre salud mental en adolescentes universitarios. Los hallazgos evidencian una mayor vulnerabilidad del sexo femenino para desarrollar	https://www.redalyc.org/journal/559/55965387003/html/

						bienestar psicológico.	trastornos mentales, lo que resalta la necesidad de implementar programas específicos de promoción y prevención de la salud mental en esta población.	
Análisis subjetivo del estudiante universitario sobre su rendimiento académico	Vargas-Prado, K., Campos-Martinez, S., Rojas-Jara, Y. P., & Acharte Champi, W. J.	2024	Perú	Espir (revista)	Estudio cualitativo	Teoría Fundamental y la inducción analítica, mediante estudios de caso.	Se identificaron dos configuraciones del estilo de vida en sujetos hipertensos (confluencia crítica y punto crítico) y una en sujetos no hipertensos	https://epsir.net/index.php/epsir/article/view/1578

integralmente
los factores que
afectan la salud
y los hábitos de
los individuos,
ofreciendo un
enfoque
alternativo
frente a los
estudios
positivistas
tradicionales.
