



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

MODALIDAD PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA:

Caracterización de la salud mental en jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía Manta 2026.

AUTORES:

Del Valle Briones Jhon Javier

Picon Pico Alan Omar

TUTOR(A):

Psc. Clin. Zoila María Álava Vásquez

PERIODO 2026 -1

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

Los estudiantes Del Valle Briones Jhon Javier y Picon Pico Alan Omar, en calidad de autores y titulares de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación:

“Caracterización de la Salud Mental en jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía Manta 2026”, modalidad de proyecto de investigación, de conformidad con el Art. 114 del código orgánico de la economía social de los conocimientos, creatividad e innovación, concedo a favor de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de esta producción, con fines estrictamente académicos. Así como también, autorizamos a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el repositorio virtual, de conformidad, dispuesto en el Art. 114 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Los autores declaran que este proyecto, es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberado a la ULEAM.

AUTORES:



Del Valle Briones Jhon Javier

CI: 1316477783



Picon Pico Alan Omar

CI: 1727833527

	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 del estudiante: **DEL VALLE BRIONES JHON JAVIER**, legalmente matriculado en la carrera de Psicología, período académico **2026.1**, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es: **"Caracterización de la salud mental en jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía, Manta 2026"**.

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, 24 de julio del 2026.

Lo certifico,



Psi. Clin. Zoila María Álava Vásquez, Mgs.
Docente Tutor/a
Área: Ciencias de la Salud

	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:

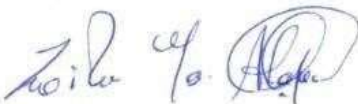
Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular bajo la autoría del estudiante: **PICON PICO ALAN OMAR**, legalmente matriculado en la carrera de Psicología, período académico 2026.1, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es: **"Caracterización de la salud mental en jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía, Manta 2026"**.

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, 24 de julio del 2026.

Lo certifico,



Psí. Clin. Zoila María Álava Vásquez, Mgs.
Docente Tutor/a
Área: Ciencias de la Salud

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de investigación a mis padres por apoyarme en cada momento, por darme la mejor educación, sin ustedes nada de esto sería posible. A mi hermana y mis sobrinos. Y también, a mi pareja, por también apoyarme e inculcarme el valor de la disciplina y la resiliencia, esto también es por ti. Y, sobre todo, quiero dedicarme este proyecto de investigación a mí, que nunca solté la toalla y siempre confié en mis habilidades. Gracias a todos los que estuvieron y creyeron en mí.

JHON DEL VALLE

Este proyecto de investigación no hubiera sido posible sin todo el apoyo que he recibido durante toda mi vida por parte de mi familia, principalmente de mi mamá, ella siempre buscó darme lo mejor incluso en los peores momentos, junto con mi papá, que en paz descanse, el cual siempre me motivó a seguir adelante y luchar por lo que yo quiera, donde quiera que esté espero poder hacerlo sentir orgulloso. A los amigos que conocí en esta etapa universitaria, gracias a ellos pude disfrutar todos estos años de momentos de felicidad y risas. Espero tener la capacidad de alcanzar mis metas y devolver al menos un poco del apoyo y cariño que recibí de todas estas personas.

ALAN PICON

AGRADECIMIENTOS

Agradezco todo lo vivido y aprendido, lo cual me llevo hasta aquí, agradezco a mis padres, que a pesar de todos de mis errores jamás dudaron de mi y siempre estuvieron ahí para mí cuando el mundo se me venía encima. Agradezco a mi hermana, aquella que siempre estuve ahí para salvarme de cualquier error que cometía, y aquella que también fue parte de mi crianza. A mis sobrinos que sin saberlo me ensañaron una nueva manera de amar.

Agradezco a todas esas personas que siempre creyeron y confiaron en mí, agradezco también a mí mismo, por nunca rendirme cuando sentía que nunca lograría llegar hasta aquí, a mi tutora quien nos aceptó como nuestros tutorados y nos ayudó a encontrarle un direccionamiento a nuestro tema de investigación y la cual nos guio hasta este momento, con humildad y empatía.

Pero, sobre todo, quiero agradecerle a mi pareja, quien siempre confió en mí y pudo ver más allá de mis habilidades y talentos, gracias por siempre aprender juntos de la mano y mejorar cada día como personas, gracias por siempre motivarme y alentarme cuando ni yo mismo creía en mí. Siempre te estaré agradecido. Le agradezco también al destino, por todo lo aprendido, tanto lo bueno, como lo malo, por traerme hasta aquí y tenerme con vida y junto a las personas que amo.

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA	ii
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.....	iii
ACTA DEL TRIBUNAL EVALUADOR	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTOS.....	vi
ÍNDICE DE FÍGURAS	xiii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT	xv
Introducción	xvi
Planteamiento del problema.....	xviii
Justificación.....	xix
Hipótesis.....	xx
Objetivos	xx
Objetivo General	xx
Objetivo Específicos	xx
Capítulo I: Marco Teórico.....	xxii
Salud Mental en la Población Joven Universitaria.....	xxii
Concepto de Salud Mental Desde el Enfoque Positivo	23
Bienestar Psicológico, Emocional y Social	23
Más Allá de la Ausencia de Enfermedad: Fluir (Flow) y Funcionamiento Óptimo.	23
Transición a la Vida Adulta: Desafíos Psicosociales del Desarrollo.....	24

Presiones Sociales y Expectativas Familiares	25
La Vida Universitaria como Contexto de Riesgo y Oportunidad.....	26
Redes de Apoyo Social entre Pares como Factor Protector	28
El Contexto Laboral: La Industria de la Gastronomía.....	29
Características Psicosociales del Trabajo en Gastronomía.....	29
Alta Demanda Física y Emocional: Ritmo Acelerado y Horarios Extensos	30
Cultura Laboral: Presión, Perfeccionismo y Relaciones Jerárquicas Estrictas	30
Trabajo en Fines de Semana y Festivos: Impacto en la Vida Social y Familiar	31
El Síndrome de Burnout en la Industria de Servicios.....	31
Dimensiones: Agotamiento Emocional, Despersonalización y Baja Realización	
Personal	32
Factores de Riesgo Específicos en Cocineros y Personal de Restauración	32
La Doble Jornada: Intersección entre el Rol Estudiantil y el Rol Laboral.....	33
El Estudiante - Trabajador: Características y Desafíos Únicos.....	33
Gestión del Tiempo y Sobrecarga de Roles (Role Strain).....	34
Conflicto Trabajo-Estudio: Interferencia entre Demandas Competitivas	34
Consecuencias de la Doble Jornada en el Bienestar Psicológico	34
Fatiga Crónica, Agotamiento y Privación del Sueño	35
Dificultades para la Concentración y el Rendimiento Académico.....	35
Aislamiento Social y Reducción del Tiempo de Ocio.....	36
Caracterización de las Causas que Intervienen en la Salud Mental	36

Causas Individuales	37
Estrategias de Afrontamiento (Coping) al Estrés (Adaptativas vs. Desadaptativas)	38
Rasgos de Personalidad (Autoexigencia, Perfeccionismo, Resiliencia).....	38
Habilidades de Gestión del Tiempo y Organización.....	39
Autoconcepto y Expectativas Personales	40
Causas Académicas	40
Carga Lectiva y Volumen de Tareas	41
Relación Profesor - Alumno y Clima en el Aula.....	42
Flexibilidad Curricular y Políticas Universitarias para Estudiantes-Trabajadores.....	43
Presión por las Calificaciones y el Miedo al Fracaso.....	44
Causas Laborales (Gastronómicas)	44
Ambiente Tóxico (Mobbing) y Liderazgo Negativo.....	45
Remuneración Económica y Estabilidad Laboral	45
Reconocimiento Profesional y Oportunidades de Crecimiento.....	46
Condiciones Físicas del Espacio de Trabajo	47
Causas Familiares y Sociales	47
Expectativas y Presión Familiar sobre el "Éxito"	48
Calidad de las Relaciones Familiares y Apoyo Emocional	48
Dinámica de Pareja y Amistades.....	48
Estigma Social sobre Trabajos en Servicios y Doble Jornada.....	48
Marco Contextual: Jóvenes, Universidad y Gastronomía en Manta	49
Características del Sistema Universitario en Manta	49

Oferta Académica en el Área de Gastronomía y Turismo	50
Políticas de Bienestar Estudiantil Existente	50
Caracterización del Sector Gastronómico en Manta	51
Demanda Turística y Estacionalidad Laboral	51
Cultura Organizacional Predominante en Restaurantes y Hoteles	52
Perfil del Joven Universitario Manabita.....	52
Contexto Socioeconómico y Expectativas Laborales.....	52
Capítulo II: Metodología.....	54
Tipo de Investigación.....	54
Tipo de Estudio	54
Sujetos y Tamaño de la Muestra	55
Criterios de inclusión	55
Criterios de exclusión.....	56
Operacionalización de Variables.....	56
Descripción de Métodos e Instrumentos	59
Procedimiento.....	61
Tratamiento de Datos	62
Validez	62
Manejo de Datos	62
Consideraciones Éticas.....	62
Capítulo III: Resultados	65
Datos Cuantitativos	65

Resultados del Inventario de Burnout de Maslach (MBI-HSS)	65
Resultados de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21)	67
Resultados del Test ASSIST	68
Datos Cualitativos	70
Vivencia de la Doble Jornada y Gestión Ocupacional del Tiempo	70
Estresores del Entorno Gastronómico y Clima Laboral	71
Sintomatología Afectiva, Frustración y Autoevaluación	72
Entorno Social, Consumo de Sustancias y Dinámicas de Descompresión	72
Redes de Apoyo Social y Factores Protectores	72
Discusión de Resultados	73
Sobrecarga de roles y Síndrome de Burnout	73
Sintomatología Clínica: Depresión, Ansiedad y Estrés	74
Consumo de Sustancias	75
Redes de Apoyo Social y Afrontamiento como Factores Protectores	75
Conclusiones	77
Recomendaciones	79
Referencias Bibliográficas	81
Anexos	86
Anexo 1. Certificado de Plagio	86
Anexo 2. Carta de Exención del CEISH	86
Anexo 3. Consentimiento Informado	86
Anexo 4. Modelo de Entrevista	87
Anexo 5. Ficha Sociodemográfica	89

Anexo 6. Validación por Expertos del Instrumentos	90
Anexo 7. Prueba de Detección de Alcohol, Tabaco y Sustancias (ASSIST)	91
Anexo 8. Inventario de Burnout de Maslach.....	97
Anexo 9. Cuestionario DASS 21.....	99

ÍNDICE DE FÍGURAS

Figura 1	66
Figura 2	66
Figura 3	67
Figura 4	67
Figura 5	68
Figura 6	68
Figura 7	69
Figura 8	69

RESUMEN

El presente proyecto de investigación se titula “Caracterización de la salud mental en jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía, Manta 2026. Esta investigación tiene como objetivo caracterizar la salud mental de jóvenes universitarios que estudian y trabajan simultáneamente en el sector gastronómico en la ciudad de Manta, determinando su perfil sociodemográfico, identificando las principales causas que la afectan y proponiendo recomendaciones de mejora; el estudio tiene enfoque mixto, alcance descriptivo, diseño no experimental y transversal, con una muestra no probabilística de 40 estudiantes trabajadores que cumplen los criterios de inclusión, a quienes se aplicará una ficha sociodemográfica, el Inventario de Burnout de Maslach (MBI-HSS), la Escala DASS-21, una entrevista semiestructurada y la prueba ASSIST de alcohol, tabaco y sustancias; los resultados evidenciaron niveles de síndrome de burnout, sintomatología de depresión, ansiedad y estrés, así como, un riesgo de consumo de sustancias concentrado principalmente en alcohol y tabaco. El análisis cualitativo identificó categorías relacionadas con la doble jornada académico-laboral, el entorno laboral, la sintomatología afectiva, el consumo de sustancias y las redes de apoyo social.

Palabras clave: salud mental; sector gastronómico; estudiantes trabajadores

ABSTRACT

The present research project is titled "Characterization of mental health in working university students in the gastronomy field, Manta 2026." This research aims to characterize the mental health of university students who simultaneously study and work in the gastronomic sector in the city of Manta, determining their sociodemographic profile, identifying the main causes affecting it, and proposing recommendations for improvement; the study has a mixed approach with a descriptive scope, a non-experimental and cross-sectional design, with a non-probabilistic sample of 40 working students who meet the inclusion criteria, to whom a sociodemographic form, the Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS), the DASS-21 Scale, a semi-structured interview, and the ASSIST test for alcohol, tobacco, and substance use will be administered; the results revealed levels of burnout syndrome, symptoms of depression, anxiety, and stress, as well as a risk of substance use, primarily involving alcohol and tobacco. The qualitative analysis identified categories related to the dual academic-work load, the work environment, affective symptoms, substance use, and social support networks.

Keywords: mental health; gastronomic sector; working students

Introducción

El Instituto Nacional de Estadística y Censos de Ecuador (INEC), a través de la Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo, y Subempleo (INEC, 2024), estimó que la dinámica laboral de los jóvenes universitarios se caracterizó por situaciones de subempleo y flexibilidad de horarios, donde alrededor del 30% de quienes laboran no realizan una jornada completa, ubicándose principalmente en los sectores de servicios y restauración.

El sector gastronómico en Ecuador se caracterizó por responder a las exigencias operativas del servicio de alimentos y bebidas, las cuales implicaron el seguimiento de protocolos, normas de calidad e inocuidad establecidas por el ARSACS, adaptándose a las demandas del entorno. Santander Racines et al (2021) señala que, en la etapa posterior a la pandemia, dicho sector experimentó un incremento en la demanda de profesionales en gastronomía y de servicios.

Los universitarios que combinan sus actividades académicas con las laborales presentan particularidades relativas a su desempeño y permanencia en la educación superior. Ibarra- Aguirre et al. (2024) expresaron que quienes estudiaron y trabajaron simultáneamente mostraron mayores niveles de cansancio emocional frente a aquellos dedicados de forma exclusiva al ámbito académico. La incorporación al mercado laboral durante la etapa universitaria se incrementa impulsada por factores económicos, influyendo en la disponibilidad de tiempo y en las condiciones de rendimiento.

La salud mental constituyó un componente esencial en el bienestar de la población, de manera particular en grupos con vulnerabilidad psicosocial como los jóvenes universitarios que combinan responsabilidades académicas con actividades laborales en el sector gastronómico de la ciudad de Manta. Este contexto estuvo caracterizado por demandas y presiones derivadas de ambas rutinas. Por ello, la presente investigación, titulada ‘‘ Caracterización de la salud mental en jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía, Manta 2026’’ surgió en respuesta a la necesidad de evaluar el bienestar psicológico de este grupo poblacional.

En el primer capítulo se desarrolló el marco teórico de la investigación, presentando conceptualizaciones desde la salud mental en jóvenes universitarios, contexto laboral en la industria de la gastronomía, la presentación de la doble jornada de los jóvenes debido a su rol de estudiante y empleado, así como, la caracterización de las causas que intervienen en la salud mental y su funcionamiento diario.

Mientras el segundo capítulo presentó la metodología bajo la cual se elaboró el proceso investigativo, desarrollado mediante un enfoque mixto; los datos cuantitativos fueron recolectados mediante los instrumentos MBI- HSS, DASS- 21, y ASSIST, mientras que los datos cualitativos fueron obtenidos mediante una entrevista semiestructurada, lo que permitió contrastar la información recolectada mediante los diferentes instrumentos.

El último capítulo, expondrá los resultados e interpretación que en el caso de esta investigación se relacionan a, niveles de síndrome de burnout, sintomatología de depresión, ansiedad y estrés, así como, un riesgo de consumo de sustancias concentrado principalmente en alcohol y tabaco. El análisis cualitativo identificó categorías relacionadas con la doble jornada.

Planteamiento del problema

La salud mental en la población joven universitaria se ha consolidado como una problemática de creciente relevancia a nivel mundial, con estudios que evidencian un incremento sostenido de síntomas ansiosos, depresivos y de estrés crónico en este grupo etario.

Esta situación se complejiza de manera significativa cuando el joven universitario debe asumir simultáneamente responsabilidades laborales, configurando lo que la literatura denomina doble jornada académica laboral. En el contexto ecuatoriano, un sector considerable de jóvenes accede al mercado laboral durante sus estudios superiores impulsado principalmente por necesidades económicas, exponiéndose a condiciones de vulnerabilidad que afectan progresivamente su bienestar psicológico.

En Manta la realidad antes expuesta no es indiferente, sin embargo, los puestos laborales están destinados en mayor medida al sector turístico, así como, gastronómico lo que ha

incrementado la demanda de mano de obra joven universitaria, convirtiendo a este grupo en una población de especial interés para el estudio de la salud mental en contextos de alta exigencia. A pesar de la relevancia del tema, la evidencia científica disponible en el contexto local es escasa.

Los estudios existentes sobre salud mental en universitarios ecuatorianos no abordan de manera específica la intersección entre las demandas académicas y las condiciones particulares del trabajo gastronómico, lo que genera un vacío de conocimiento que dificulta la comprensión integral del fenómeno y limita el diseño de intervenciones psicológicas pertinentes y contextualizadas.

Investigaciones recientes, señalan que la prevalencia del síndrome de Burnout en estudiantes universitarios supera el 25%, con factores de riesgo predominantes como la sobrecarga de roles, la escasez de apoyo institucional y las exigencias externas al ámbito educativo. Cuando estas condiciones se suman a las demandas propias del trabajo gastronómico como jornadas de hasta 12 horas, exposición a ambientes de alta presión física y emocional, y escasos periodos de recuperación, el riesgo de deterioro de la salud mental se intensifica considerablemente.

Justificación

La presente investigación se justifica desde tres perspectivas fundamentales: social, práctica y científica. Desde el punto de vista social, los jóvenes universitarios que combinan estudio y trabajo en el sector gastronómico constituyen una población frecuentemente invisibilizada dentro del entorno académico, a pesar de enfrentar exigencias simultáneas que comprometen de manera progresiva su equilibrio emocional y su calidad de vida.

La doble jornada no es únicamente una cuestión individual, sino un fenómeno de carácter social que refleja las desigualdades estructurales del sistema educativo y del mercado laboral, en el que muchos jóvenes se ven obligados a trabajar para financiar sus estudios sin contar con redes de apoyo institucional suficientes. Visibilizar esta realidad en el contexto de Manta resulta imperativo para orientar acciones concretas que protejan el bienestar de una población que dinamiza tanto la economía local como el sistema universitario de la región.

Desde el punto de vista práctico, los resultados de esta investigación constituirán una base empírica para el diseño de estrategias de intervención psicológica orientadas al fortalecimiento de recursos personales (regulación emocional, resiliencia y gestión del tiempo) que permitan a estos jóvenes afrontar de manera más saludable las demandas de su doble

jornada. Asimismo, los hallazgos podrán orientar el desarrollo de políticas de bienestar estudiantil en las instituciones universitarias de Manta y la implementación de condiciones laborales más saludables en el sector gastronómico, transitando de un modelo reactivo hacia uno de prevención integral que reconozca al estudiante trabajador como un sujeto con necesidades específicas.

Hipótesis

La salud mental de los jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía en Manta 2026 está fuertemente influenciada por varias demandas y presiones del día a día que están ligadas a lo académico y laboral, el exceso de trabajo en cuanto a las largas jornadas laborales, sumado a los rigurosos horarios académicos, hacen que se desencadenen altos niveles de estrés, ansiedad y fatiga, con un impacto negativo en la salud mental, aquellos jóvenes universitarios mezclan estas dos jornadas de exigencia alta, de la misma manera, estas situaciones afectan directamente en sus rendimientos académicos y laborales, así también como la calidad de sus relaciones personales, mal higiene del sueño, frustración, ansiedad, entre otros. Estos factores terminan influyendo en las principales causas que caracterizan la salud mental de los jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía en Manta 2026.

Objetivos

Objetivo General

Caracterizar la salud mental de los jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía. Manta 2026.

Objetivo Específicos

- Determinar el perfil sociodemográfico y laboral de la población de estudio.

- Identificar las manifestaciones psicológicas y emocionales más frecuentes relacionadas con la salud mental en este grupo de estudiantes.
- Describir los factores de riesgo y estresores del entorno laboral y académico que inciden en el bienestar de los jóvenes evaluados.
- Analizar el impacto o afectación de la jornada combinada (estudio-trabajo), en el equilibrio de la salud mental.

Capítulo I: Marco Teórico

Salud Mental en la Población Joven Universitaria

La salud mental en la Población Joven Universitaria es un tema de creciente preocupación social, evidenciado por diversos estudios que muestran un alto índice de malestar emocional, principalmente manifestándose en síntomas de ansiedad y depresión, este fenómeno no es exclusivo de un contexto en particular, sino que se observa en distintos países, abarcando realidades desde economías desarrolladas hasta aquellas de ingresos medios y bajos, de manera transcendental se ha evidenciado una tendencia al aumento de problemas de salud mentales en jóvenes universitarios la pandemia del COVID –19 intensificó estos problemas, siendo señalada como un punto de inflexión que agravó el malestar emocional y provocó una mayor introspección en los jóvenes (Wolf y Schmitz 2023).

Esta realidad social ha conducido a movimientos sociales que demandan mayor atención y recursos para la salud mental juvenil, con el fin de entender el incremento y la complejidad de esta problemática, una parte de este fenómeno podría explicarse una mayor visibilidad y menor estigmatización de los trastornos mentales, con jóvenes más abiertos a dialogar y reconocer problemas emocionales. Sin embargo, se ha advertido también sobre la psiquiatrización social, que lleva a sobrediagnosticar experiencias normales, influida en gran medida por la difusión y el lenguaje de salud mental en redes sociales (Álvarez, 2021). El uso intensivo de las redes sociales genera presión constante por compararse con modelos idealizados de vida y éxito, lo que contribuye a estados de ansiedad y frustración (Papageorgiu et al., 2022).

Concepto de Salud Mental Desde el Enfoque Positivo

La Salud Mental desde el Enfoque Positivo señala que la salud mental es “ un estado de bienestar psicológico que permite a las personas desarrollar sus capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar con productividad, y contribuir a su comunidad “ (Organización Mundial de la Salud, 2025). La psicología positiva, cuyo principal exponente es

Martin Seligman, enfatiza no solo la ausencia de trastornos, sino el fomento y desarrollo de fortalezas, virtudes y emociones positivas que promueven el florecimiento humano.

Bienestar Psicológico, Emocional y Social

El bienestar psicológico, emocional y social abarca un estado de confort, tranquilidad, plenitud, etc. Este estado se caracteriza por una percepción positiva en varios contextos que llevan a la autoaceptación, emociones positivas, equilibrio, relaciones interpersonales satisfactorias, un sentido de propósito y capacidad para enfrentar desafíos de manera efectiva (Ryff, 2022). No se limita a la ausencia de trastornos mentales; también implica el desarrollo de habilidades de adaptación, resiliencia y autenticidad, así como el crecimiento personal y la búsqueda de la autorrealización.

Más Allá de la Ausencia de Enfermedad: Fluir (Flow) y Funcionamiento Óptimo

El concepto de Fluir o Flow y el funcionamiento óptimo son fundamentales para entender la experiencia humana más allá de la ausencia de una enfermedad, desde la perspectiva de la psicología positiva, este concepto fue desarrollado por Mihaly Csikszentmihalyi en la década de 1970 y se refiere a un estado mental en el cual una persona está completamente absorbida y concentrada en una actividad desafiante que coincide con su nivel de habilidad, experimentando satisfacción, concentración máxima y una sensación de dominio de la tarea, el estado de fluir (flow) se caracteriza por la fusión de acción y conciencia, un sentido de control sobre las propias

acciones, disfrute intrínseco en la actividad, y una distorsión temporal que puede hacer que el tiempo parezca pasar muy rápido o incluso detenerse.

En cuanto al funcionamiento óptimo, se genera por la capacidad del individuo para lograr estas experiencias de flujo recurrentemente, buscando no solo la eliminación de la enfermedad sino la promoción del crecimiento personal, la felicidad y la excelencia humana (Honhemann et al. 2024), estas ideas han sido aplicadas en ámbitos educativos, organizacionales y clínicos para fomentar estados mentales saludables que permiten un desempeño efectivo, creativo y satisfactorio.

Transición a la Vida Adulta: Desafíos Psicosociales del Desarrollo

De acuerdo con la teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson, esta transición se enmarca en la etapa de ‘‘Identidad vs Confusión de roles’’, en el cual el adolescente explora y consolida su sentido de sí mismo, sus valores y su proyecto de vida para alcanzar una identidad adulta estable (Erikson, 1985), este proceso no se limita a una edad cronológica fija, sino que es un fenómeno amplio y dinámico que puede extenderse hasta la adultez temprana.

Uno de los mayores desafíos actuales es la construcción de una identidad estable en un contexto de saturación digital y precariedad laboral. Si bien Erikson sentó las bases con la dicotomía sobre identidad y confusión, los autores contemporáneos sugieren que esta crisis ha desplazado temporalmente hacia los 25 o 30 años, es decir, la moratoria social se ha extendido debido a que las estructuras sociales ya no ofrecen un guion preestablecido.

Un aspecto fundamental en esta etapa es la separación psicológica de la familiar de origen, que implica una reformulación de la identidad y la capacidad para vivir en soledad confortable y autonomía (García, 2025). Así mismo, la adultez temprana se caracteriza por la búsqueda del equilibrio entre idealismo y realismo, permitiendo al individuo validar sus

creencias sin rigidez y desarrollar una identidad laboral sólida basada en la competencia y productividad.

Tareas del Desarrollo en la Juventud (Identidad, Autonomía, Proyecto de Vida)

Las tareas del desarrollo en la juventud están centradas en la formación de la identidad, el desarrollo de la autonomía y la construcción de un proyecto de vida, según Erikson esta etapa corresponde principalmente a la crisis de “Identidad VS Difusión de la identidad” (Erikson, 1985). Aquí, los jóvenes enfrentan el desafío de definir quienes son, que valores y creencias les son propios, y que papel desean desempeñar en la sociedad, superar con éxito esta etapa conduce a la virtud de la fidelidad, entendida como la capacidad de permanecer fiel a uno mismo y a sus valores. El proyecto de vida representa una planificación consciente y significativa, que incluye autorreflexión para identificar valores, fortalezas y aspiraciones, y elaboración de estrategias para lograr objetivos planteados, esta planificación favorece la integración de dimensiones cognitivas, morales, sociales y espirituales, y propicia el sentido de pertenencia y compromiso con el entorno (Villamar, 2022).

Presiones Sociales y Expectativas Familiares

La presión social se entiende como la influencia que ejercen los grupos y el entorno sociocultural sobre las decisiones y conductas de cada individuo, adquiriendo especial relevancia durante la adolescencia debido a la búsqueda de identidad, pertenencia y aceptación social, en esta etapa, dichas presiones pueden afectar la autonomía personal y la capacidad de tomar decisiones auténticas, incrementando la necesidad de conformidad y favoreciendo la aparición de conductas de riesgo como el consumo de sustancias o comportamientos autolesivos (Hurtado, 2020). A este fenómeno se suma la presión digital, donde la exposición constante a ideales de

éxito, belleza y estilos de vida en redes sociales intensifica la comparación a nivel social y dificulta la construcción de una identidad auténtica e independiente (Martin de Ruedas, 2025).

Dentro del contexto familiar, las expectativas académicas, profesionales y personales desempeñan un papel central en la configuración de la identidad juvenil, si bien estas expectativas pueden funcionar como mecanismos de regulación conductual y orientación, también pueden convertirse en fuentes de estrés, ansiedad, baja autoestima y el conflicto emocional cuando se ajustan a los intereses, capacidades o proyectos personal de cada joven (Martínez et al., 2020).

La Vida Universitaria como Contexto de Riesgo y Oportunidad

García- Álvarez et al. (2022) sostiene que el bienestar subjetivo en universitarios está intrínsecamente ligado a la resiliencia y al apoyo social percibido, en este sentido, la prevalencia de sintomatología ansiosa y depresiva ha experimentado un exponencial en el periodo post- pandemia, exacerbada por la incertidumbre económica. Salvador- Carulla et al. (2020) destaca que, para muchos jóvenes, el trabajo no solo es un medio para subsistir, sino que implica una tensión que afecta a la motivación y el rendimiento académico.

Vargas y Montero (2024) enfatizan que las condiciones socioeconómicas desiguales, la baja escolaridad familiar y las trayectorias educativas interrumpidas representan barreras adicionales para el pleno acceso y permanencia en la inmersividad, esta inequidad genera sentimientos de exclusión y desigualdad social en los estudiantes vulnerables, lo que repercute negativamente en su autoestima y resiliencia emocional, por otra parte, ausencia de ajustes en los procesos evaluativos y la escasa sensibilidad de profesores hacia las necesidades del estudiante.

También en casos en estudiantes con discapacidades intelectuales representan obstáculos importantes que afectan en su experiencia universitaria, estas limitaciones provocan exclusión y

dificultan el derecho a una educación inclusiva, frenando la movilidad social y el desarrollo integral del estudiante (Castro y Avila,2024).

1.1.1. Estrés Académico y Síndrome de Burnout en Estudiantes

La relación entre el estrés académico y el síndrome de burnout en estudiantes ha sido ampliamente estudiada en diferentes contextos y niveles educativos, los estudios revelan que el estrés, originado por altas demandas académicas, conflictos en la organización del tiempo, presión por el rendimiento y expectativas elevadas, actúa como un catalizador para el desarrollo del burnout, que se manifiesta en agotamiento emocional, despersonalización y una baja percepción de realización personal (García- Ríos, 2020).La presencia de estos síntomas se relaciona además con la disminución de la motivación, la autoeficacia y el compromiso con los estudios, tendencias que son preocupantes para los sistemas educativos.

Estudios más recientes, acerca de una revisión sistemática de 44 estudios (2015-2025) revela que la prevalencia de burnout está por encima del 25% en estudiantes universitarios, con factores de riesgo predominantes como sobrecarga académica, falta de apoyo y exigencias clínicas o externas (Carillo Minchalo et al., 2025). Además, postula que todos estos factores conllevan a consecuencias como ansiedad, depresión, deserción y desinterés, que varían según el grado de compromiso académico. Karyotaki (2020), argumenta que el estrés en estudiantes universitarios de primer año puede alcanzar hasta un 93.7% de incidencia, y que niveles elevados y sostenidos de estrés impactan negativamente el rendimiento y son causa de deserción, evidenciando la magnitud del problema y la importancia de intervención temprana.

1.1.2. Presión por el Rendimiento y el "Éxito"

La presión por el rendimiento y el éxito son parte del día a día en los jóvenes universitarios, debido a las altas expectativas generadas por el entorno familiar y social de este grupo, esto sumado más la carga de aquellos que llevan una doble jornada académica- laboral, estas presiones por el rendimiento y el éxito van sumadas de algunos factores que influyen en los estudiantes universitarios, donde sienten una sensación de querer alcanzar los logros académicos con el fin de querer sentirse 'alguien', es decir, las notas obtenidas, como un indicador que certifica el logro alcanzado, son un indicador preciso y accesible para valorar el rendimiento académico. La investigación cualitativa realizada por Vélez- Álvarez (2022) en una universidad pública de Manizales, Colombia, aporta una mirada sobre la percepción de los estudiantes respecto a su entorno educativo y las condiciones que dificultan o favorecen su desarrollo académico y personal, los estudiantes valoran la universidad no solo como un lugar para la formación profesional, sino como un espacio vital para construir autonomía, identidad y resiliencia en contextos difíciles, frecuentemente marcados por la inseguridad en sus entornos en la vida diaria, la dispersión de las sedes universitarias y la insuficiencia de espacios físicos para el estudio y esparcimiento, factores que impactan en su bienestar y rendimiento.

Redes de Apoyo Social entre Pares como Factor Protector

Las redes de apoyo social entre pares se ha consolidado como un factor protector clave en la salud mental de los jóvenes universitarios, especialmente en aquellos que además enfrentan la responsabilidad de trabajar mientras estudian, estas redes, compuestas principalmente por amigos y compañeros de estudio. Recientemente, estudios como los de Martínez- Otero y Gaeta (2024) en universidades de Brasil, México y España evidenciaron que los estudiantes con redes fuertes presentan una mejor adaptación social, fortalecimiento de autoestima y mayor éxito académico. Por otra parte, Zambrano (2025) analiza la relevancia de las redes y las estrategias de

afrontamiento psicosocial, confirmando su eficacia como protector ante dificultades laborales y académicas.

El Contexto Laboral: La Industria de la Gastronomía

La gastronomía se presenta como una disciplina amplia y multidimensional que va más allá de la simple preparación de alimentos, vinculándose con aspectos culturales, históricos, sociales, económicos y turísticos. Actualmente se asiste a un auge de la gastronomía como fenómeno sociocultural, que se demuestra con el repunte del turismo gastronómico y el significativo aumento en la demanda de estudios en la materia. Además de la valoración de las cocinas tradicionales, otros factores han ampliado las expectativas en lo que se refiere a la formación en gastronomía, especialmente un mercado laboral relacionado con los alimentos y bebidas cada vez más competitivo, y consumidores con mayor conocimiento de la oferta y de las innovaciones culinarias a través de los medios. (Reyes, 2022)

Características Psicosociales del Trabajo en Gastronomía

El trabajo en el sector gastronómico se caracteriza por las altas demandas , que van desde lo físico , y en ocasiones a lo psicológico, cuando la presión se ejerce dentro de las cocinas debido a la presión que ejercen los comensales (Durao, Costa & Carneiro, 2020), la organización de tiempo de trabajo constituye una característica central en este sector, evidenciada en jornadas prolongadas, turnos rotativos, trabajo nocturno y fines de semana, elementos estructurales del empleo gastronómico (Organización Mundial del Trabajo, 2021).

La estructura de roles laborales presenta con frecuencia ambigüedad y superposición de funciones, debido a la asignación simultánea de tareas operativas a atención al cliente, característica recurrente en contextos gastronómicos (Castaño et al., 2021).

Alta Demanda Física y Emocional: Ritmo Acelerado y Horarios Extensos

Los puestos de trabajo en cocina se caracterizan por elevados niveles de carga física, incluyendo tareas repetitivas, posturas forzadas prolongadas, manipulación de cargas, y exposición a temperaturas extremas, el tiempo de trabajo óptimo se encuentra entre las 6 y 7 horas de trabajo y disminuye por ambos lados, en la cocina se reparten a turnos los servicios de comidas y bebidas con más clientes, como son las comidas y las cenas a diferentes horas del día, donde el trabajador debe de adaptarse a cada momento y se le exige un sobreesfuerzo constante de adaptación a los turnos de trabajo (Ungar, 2021).

Se pueden establecer una serie de reglas básicas para la distribución del tiempo, como ajustarlo según el valor de la tarea, de manera que se dé prioridad a los más complejos como hacer un plato sofisticado, priorizar las cosas urgentes que necesiten de más tiempo de elaboración, y dar flexibilidad a los tiempos con ocasión de permitir desviaciones para poder subsanar errores en el resultado final no ajustados a la carta como demasiado ajo o sal, por otra parte, la rigidez es una limitación de adaptación al entorno como se ha expuesto, cambiante en el sector servicios. Dividir las tareas largas en tramos de tiempo por fases de cada técnica como guisar y rebozar, ingredientes primero se pone la cebolla y luego la ternera de manera que sea más cercana la medición de los tiempos y secuencial (Ungar, 2021).

Cultura Laboral: Presión, Perfeccionismo y Relaciones Jerárquicas Estrictas

Nuestra sociedad se encuentra primordialmente orientada al logro y, en función de ello, la presión por rendimiento crece a medida que esto se intensifica, no obstante, no todos los individuos responden con el mismo nivel de eficacia al desempeñarse bajo estrés. Fangzhou (2022), menciona que someter al colaborador bajo una presión en su rendimiento puede causar incremento en su creatividad para la elaboración de sus tareas. Sin embargo, el efecto presión

creatividad desarrolla resultados que pueden ser tanto positivos como negativos para el trabajo. Por otro lado, en la investigación se muestra que la presión laboral manifiesta diversos comportamientos laborales según el país o influencia cultural.

Trabajo en Fines de Semana y Festivos: Impacto en la Vida Social y Familiar

El trabajo en fines de semana y días festivos constituye una modalidad de horario no estándar que afecta de manera directa la vida social y familiar de los trabajadores, investigaciones evidencian que laborar en estos periodos interfiere con el tiempo socialmente compartido, ya que coincide con los momentos que a nivel cultural deberían estar destinados a la convivencia familiar, y el descanso y la participación en actividades sociales, generando desequilibrios en las relaciones interpersonales (Chung & Van der Lippe, 2020).

Se ha demostrado que el trabajo en fines de semana y en fechas festivas se asocia a un mayor conflicto trabajo- familia, entendiéndose como una dificultad para cumplir adecuadamente las responsabilidades familiares debido a demandas laborales (Craig & Powell, 2021), estos autores señalan que los trabajadores con horarios de fines de semana reportan menos satisfacción en la vida familiar y mayor percepción de tensiones en las relaciones de pareja e hijos, especialmente cuando estos horarios son frecuentes o poco predecibles.

El Síndrome de Burnout en la Industria de Servicios

El síndrome de quemarse por el trabajo (SQT) o burnout es una respuesta psicológica al estrés laboral crónico, que se desarrolla cuando fallan las estrategias de afrontamiento que el individuo utiliza para manejar las situaciones de estrés. Su característica básica es que provoca una situación de desgaste profesional del trabajador en el que concurren, al menos, tres rasgos: Un deterioro cognitivo: la persona tiene una pérdida de ilusión por el trabajo y siente que tiene una baja realización personal en el trabajo, por la imposibilidad de poner en práctica sus

conocimientos. Un deterioro afectivo: caracterizado por cansancio, agotamiento emocional y físico. La respuesta ante este problema o “conflicto” es la despersonalización, indolencia o cinismo, es decir, la aparición de unos sentimientos y actitudes negativas hacia los clientes o la organización en forma de comportamientos indiferentes, fríos, distantes y, en ocasiones, lesivos.

Dimensiones: Agotamiento Emocional, Despersonalización y Baja Realización Personal

El agotamiento emocional constituye el eje central del síndrome de Bournout, reflejando la pérdida de recursos emocionales y la sensación de estar exhausto por las demandas del trabajo, la despersonalización emerge como un mecanismo de defensa ante este agotamiento, caracterizándose por actitudes cínicas, distantes e insensibles hacia las personas con quienes se trabaja. Esto deriva en conflictos interpersonales y aislamientos, basado en etiquetas y descalificaciones, como un intento de evitar cualquier acercamiento que sea desgastante. (Leiter & Schaufeli, 2021).

Factores de Riesgo Específicos en Cocineros y Personal de Restauración

El entorno de trabajo en la cocina demanda gran esfuerzo físico debido a la constante manipulación de alimentos, utensilios y equipos. El personal debe mantener posturas estáticas durante periodos prolongados y realizar tareas repetitivas como picar, batir, licuar o revolver, actividades que constituyen los principales factores ergonómicos de riesgo.

La exposición a altas temperaturas, vapores, humedad y ruido ambiental incrementa el estrés físico, mientras que la exigencia de precisión y rapidez para cumplir con los tiempos de servicio añade una carga mental significativa. En muchas cocinas, los espacios de trabajo son reducidos, los equipos están mal diseñados o ubicados, y no existen medidas preventivas estructuradas para la mitigación de riesgos, lo que agrava el impacto de las condiciones ergonómicas inadecuadas. (Quincha & Pico, 2022)

La Doble Jornada: Intersección entre el Rol Estudiantil y el Rol Laboral

Cada vez más jóvenes deben enfrentar el desafío de mantener una estabilidad de sus actividades académicas, sumado a la exigencia de incorporarse al mundo del trabajo, impulsados principalmente por necesidades económicas y dinámicas sociales cambiantes. (Maridueña, 2024).

Esto se observa de manera creciente en contextos educativos y laborales, donde la combinación de estudios y trabajo generar cargas acumuladas de tiempo y energía, un estudio reciente sobre estudiantes universitarios que trabajan indicaron que esta doble jornada se asocia una reducción del rendimiento académico, debido a la disminución de horas disponibles para el estudio y el aumento de fatiga física y mental derivada de las obligaciones laborales y formativas simultaneas (Chaparro & Briceño, 2025), esto también va vinculado con mayores niveles de estrés, ansiedad y dificultades para equilibrar las demandas familiares y sociales, lo cual puede limitar la participación de los jóvenes en actividades recreativas y de apoyo mutuo esenciales para su desarrollo psicosocial (Soto et al., 2022).

El Estudiante - Trabajador: Características y Desafíos Únicos

La figura del estudiante universitario que trabaja ha adquirido un protagonismo creciente en la educación superior actual, especialmente en contextos donde las condiciones económicas familiares y el entorno impulsan a los jóvenes a asumir simultáneamente los estudios y el empleo. Corresponde tanto al desafío de solventar el costo de los estudios y contribuir al hogar, como a la necesidad de adquirir experiencia profesional para competir en el mercado laboral. (Ozuna, L. I. 2022).

Los estudiantes de hogares con bajos recursos optan por emplearse en el sector informal, realizando actividades como comercio en la calle, secretarias, recepcionistas, cuidadores, limpiadores de carro, laborando en fábricas, etc. (Estrada et al., 2019)

Gestión del Tiempo y Sobrecarga de Roles (Role Strain)

La administración del tiempo es una habilidad que está dentro de la experiencia de estudiantes universitarios que estudian y trabajan, este grupo prioriza las actividades académicas sobre las laborales, disponiendo sus jornadas para que la universidad ocupe un lugar principal y el empleo se ajuste en la medida de lo posible a sus horarios de estudio. (Sánchez Poma, 2025).

Muchos empleadores se muestran flexibilidad, lo que, aunque es favorable, no termina con la presión de dividir la atención y el esfuerzo. La reducción del tiempo libre obliga a sacrificar espacios para la vida social, la recreación y hasta el cuidado personal, generando un agotamiento constante. (Guevara Cortez, 2025).

Conflicto Trabajo-Estudio: Interferencia entre Demandas Competitivas

La necesidad de trabajar para sufragar costos educativos o familiares es un factor fundamental que conlleva tensiones adicionales, generando estrés y afectando el bienestar emocional y la salud, lo que a su vez incide en la capacidad de los estudiantes para enfocarse y rendir académicamente. La sobrecarga de responsabilidades que enfrentan estos estudiantes llega a generar desigualdad en el acceso a la educación, ya que quienes no trabajan pueden dedicar más tiempo y recursos al estudio. En este sentido, se crea una brecha educativa que refuerza las desigualdades preexistentes (Cabrera, 2021).

Consecuencias de la Doble Jornada en el Bienestar Psicológico

La combinación de trabajo y otras responsabilidades como el estudio, familia o jornadas externas genera lo que se denomina la “doble jornada”, un factor de riesgo reconocido para la

salud mental de cada sujeto, estudios muestran que esta situación puede conducir a un aumento sostenido de estrés, fatiga y deterioro del bienestar psicológico, al generar una acumulación de demandas sobre recursos personales limitados como el tiempo, energía y atención (Jiménez, 2023). Esta existencia de roles múltiples ha sido asociada con síntomas de ansiedad, agotamiento emocional y riesgo de depresión, particularmente cuando no existen apoyos o estrategias de manejo del tiempo adecuadas.

Fatiga Crónica, Agotamiento y Privación del Sueño

Los problemas de salud pueden estar relacionados a conductas de riesgo, tales como: fumar, abusar en el consumo de bebidas alcohólicas, la vida sedentaria, dieta alta en sodio y azúcar. Las costumbres como usar la cama para estudiar o leer, consumir energizantes en exceso para un mejor rendimiento o trabajar medio tiempo son algunos de los motivos por los cuales se aplaza el sueño. (García- Rivero, 2022).

A su vez, Ocaña (2023) argumenta que el uso de las bebidas energizantes, cafeína, etc, afecta el tiempo de las fases N3 (sueño profundo) y REM (movimientos oculares rápidos), esto impide el correcto funcionamiento del sistema linfático, el cual es responsable de la eliminación de desechos metabólicos cerebrales, afectando a nivel cognitivo al día siguiente, dificultades para la concentración.

López (2024) señala que la privación del sueño actúa como un disruptor metabólico que aumenta la resistencia a la insulina y la inflamación sistémica de bajo grado, vinculado directamente la falta de descanso con hábitos como el sedentarismo y la mala alimentación.

Dificultades para la Concentración y el Rendimiento Académico

La concentración puede definirse como la capacidad del individuo para focalizar sus recursos cognitivos en una tarea específica, inhibiendo distracciones internas o externas,

mantener este nivel de atención sostenida es complejo debido a la sobrecarga de información y al uso excesivo de tecnologías digitales que dividen la mente del estudiante, por lo que esta dificultad se agrava cuando el estudiante carece de estrategias de autorregulación, lo que conlleva a un círculo vicioso de distracción, aplazamiento o descuido de responsabilidades y ansiedad ante el fracaso.

Aislamiento Social y Reducción del Tiempo de Ocio

Los principales motivos que pueden explicar la falta de disfrute del tiempo libre entre los estudiantes universitarios son la escasez de tiempo disponible y la elevada carga académica, además el ocio y el tiempo libre son percibidos por los estudiantes como sinónimos de diversión, salud, equilibrio mental y oportunidad para dedicarse a sus aficiones. (Lorenzo, 2022), esta percepción positiva choca con la realidad de muchos universitarios.

En cuanto a la reducción del tiempo de ocio este no solo implica una disminución de actividades recreativas, sino que también se asocia a procesos de aislamiento social progresivo, cuando el estudiante prioriza de manera constante el cumplimiento de obligaciones académicas sobre las relaciones interpersonales y las actividades placenteras, se produce un empobrecimiento de su red social. (Hernández, 2024).

Caracterización de las Causas que Intervienen en la Salud Mental

La caracterización de la salud mental en los jóvenes universitarios trabajadores está influenciada por múltiples factores estresores que afectan al bienestar de esta población, enfrentan desafíos, el cual es el resultado de la combinación entre demandas académicas y laborales, más allá de los entornos laborales y los hábitos de vida.

Según Chávez (2023), en estudiantes universitarios, la carga excesiva de asignaturas, horarios cargados y actividades prácticas generan niveles elevados de estrés que sobrepasan la

resiliencia individual, contribuyendo a la aparición de síntomas relacionados con ansiedad, insomnio y estrés crónico (Simental & Chávez et al., 2023).

Adicionalmente, el ambiente laboral en el sector gastronómico presenta características que pueden agravar este impacto, tales como jornadas extensas, presión por el ritmo de trabajo, problemas fisiológicos (arritmias, taquicardia, etc), como también exposición a ruidos, radiaciones, electricidad y temperaturas extremas que pueden provocar daños al cuerpo, debido a la carga excesiva del trabajo manifestándose en con una baja productividad.

Causas Individuales

Respecto a las causas individuales que inciden en la salud mental de este grupo vulnerable, encontramos una gama de variables, entre los primeros destacan los hábitos alimenticios, estudios recientes destacan que patrones alimenticios inadecuados, como el consumo alto de alimentos ultraprocesados y desequilibrios nutricionales, están asociados a mayores niveles de ansiedad, depresión y estrés (Piedra & Cabrera, 2025).

Por otra parte, teorías como la Teoría del Comportamiento Planificado explican cómo las creencias, la presión social influyen en la adherencia a dietas saludables, siendo crucial la educación nutricional integrada con interacciones psicológicas para la prevención de trastornos alimentarios. El consumo de sustancias también constituye uno de los factores individuales que más impacto tienen, ya que, la gestión del estrés no siempre es adaptativa, y algunos jóvenes recurren al consumo de alcohol y sustancias como mecanismos de afrontamiento, lo que puede agravar significativamente a trastornos mentales y afectar la salud física. El consumo de estas sustancias, además, puede estar asociado a un deterioro en el rendimiento académico y laboral, estas representan un factor de riesgo crítico para la salud mental en el ámbito académico y laboral (Ajzen, 1991).

Estrategias de Afrontamiento (Coping) al Estrés (Adaptativas vs. Desadaptativas)

Las estrategias adaptativas tienden a ser activas y orientadas a la solución, incluyendo la planificación, la reestructuración cognitiva positiva, la aceptación, el humor, la búsqueda de apoyo social y el afrontamiento activo, la adopción de estas estrategias favorece la resiliencia y la salud mental.

Toledo (2025) también destaca que los jóvenes universitarios trabajadores que adoptan estas estrategias tienden a experimentar una disminución significativa en el estrés percibido, ya que sienten que están actuando sobre el problema y no solo expeditándolo pasivamente, la planificación y organización del tiempo, especialmente es crucial para equilibrar responsabilidades académicas y laborales. Las estrategias desadaptativas, aunque pueden proporcionar un alivio temporal, en general prolongan y empeoran el malestar emocional.

Estudios recientes muestran que la rumiación, definida como la repetición constante de pensamientos negativos sobre la situación estresante, se relaciona con altos niveles de depresión y ansiedad (Reyes Pérez, 2024), así mismo con la autoinculpación y la catastrofización pueden generar y mantener estados de vulnerabilidad psicológica al aumentar la percepción de amenaza y la incapacidad para una resolución efectiva.

Rasgos de Personalidad (Autoexigencia, Perfeccionismo, Resiliencia)

Los rasgos de personalidad relacionados con la autoexigencia, el perfeccionismo y la resiliencia juegan un papel crucial en la dinámica emocional y el manejo del estrés en jóvenes universitarios trabajadores, estos rasgos influyen en cómo se perciben y enfrentan las demandas académicas, laborales y personales. La autoexigencia puede manifestarse como un rasgo positivo, cuando impulsa al logro y la superación, pero también puede ser fuente de estrés y frustración si se vuelve excesiva o rígida (González et al., 2022). Este rasgo implica un alto

grado de autodisciplina y control, pero también puede resultar en constantes autoevaluaciones negativas cuando los estándares no se cumplen, lo que impacta la autoestima y la percepción de autoeficacia reporta que la autoexigencia elevada en estudiantes universitarios se asocia con un mayor rendimiento académico como con índices más altos de ansiedad y síntomas depresivos cuando no se modula con estrategias emocionales saludables, la autoexigencia, cuando es desmedida, puede derivar en agotamiento emocional y una percepción disminuida de autoeficacia, impactando negativamente en la salud mental de esta población.

Habilidades de Gestión del Tiempo y Organización

La gestión del tiempo es una competencia esencial en el ámbito académico y laboral, que permite optimizar el uso de recursos temporales para alcanzar objetivos específicos de manera eficiente (Hernández García et al., 2024).

En este sentido, las habilidades de gestión del tiempo comprenden un conjunto de capacidades que incluyen la planificación, organización, priorización y seguimiento de actividades, fundamentales para cumplir con metas en plazos definidos (Fuenzalida, 2025), en cuanto a la doble responsabilidad de mantener un rendimiento académico y cumplir con las exigencias laborales puede generar altos niveles de estrés, ansiedad, frustración y desgaste emocional si no se poseen ni se desarrollan habilidades adecuadas para manejar el tiempo (Hernández García et al., 2024).

En el caso de los jóvenes universitarios trabajadores en el área de gastronomía, la gestión del tiempo se torna vital debido a los horarios irregulares, la alta demanda física y las presiones que conllevan el sector gastronómico, que suelen coincidir con periodos académicos intensos, la organización personal permite la percepción de carga excesiva al distribuir efectivamente las

actividades diarias, favoreciendo un equilibrio que protege la salud mental (Flores- Carretero, 2025).

El manejo adecuado del tiempo y la organización contribuyen significativamente al desempeño académico y profesional, incrementando la productividad y reduciendo el estrés asociado a cargas laborales o académicas mal gestionadas (Hernández García et al., 2024), la aplicación de metodologías SMART para establecer objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y temporales, se señala como una herramienta útil para mejorar la efectividad en la organización del tiempo (Flores- Carretero, 2025).

Autoconcepto y Expectativas Personales

Es importante mencionar que la identidad del estudiante trabajador del área de gastronomía juega un papel crucial en su motivación y rendimiento, aunque estos jóvenes posean habilidades laborales dentro de este sector puede afectar su autoconcepto y expectativas influyendo negativamente en su desempeño académico y laboral (Ramírez, 2025), la percepción del bajo rendimiento o de “insuficiencia” puede generar una disminución en la autoeficacia, entendida como la creencia en la propia capacidad para alcanzar metas académicas y profesionales (Salanova, Llorens & Martínez, 2020). En estudiantes trabajadores, esta situación se intensifica cuando el empleo es asumido por necesidad económica más que por elección vocacional.

Causas Académicas

Las causas académicas que afectan en la salud mental y el rendimiento de los jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía en especial aquellas que deben compaginar el estudio y el empleo, son múltiples y complejas, estas causas inciden tanto en su motivación, desempeño y bienestar psicológico. Unas de las principales causas es la carga académica y los

pocos horarios flexibles, la comulación excesiva de actividades académicas y la falta de flexibilidad en los horarios generan dificultades para los jóvenes trabajadores puedan realmente cumplir con sus actividades laborales y académicas de manera simultánea, esta rigidez es la que aumenta el estrés y disminuye la capacidad de adaptación de las demandas diarias afectando su salud mental y el rendimiento estudiantil (Espinosa, 2025).

La dificultad para conciliar el trabajo y el estudio es también una causa importante, la falta de adecuación en las estrategias institucionales para apoyar estudiantes que trabajan provoca conflictos de rol y agotamiento, esta situación obliga a los jóvenes a dedicar jornadas extensas que afectan su tiempo de descanso, alimentación y estudio con un impacto negativo en su desempeño académico y su bienestar emocional (Silva et al., 2023).

La presión para obtener resultados y la baja motivación deriva de ella es otra causa relevante, haciendo énfasis en la obtención de resultados académicos como calificaciones o expedientes que pueden generar presión excesiva que agrava la ansiedad, afectando la salud mental y la persistencia en la carrera, cuando el enfoque está solo en los resultados y no en el proceso de aprendizaje la motivación disminuye la motivación intrínseca del estudiante.

Carga Lectiva y Volumen de Tareas

Entre las principales causas destaca la carga académica excesiva combinada con horarios poco flexibles, que dificulta la conciliación con sus responsabilidades laborales, esta rigidez incrementa el estrés y reduce la capacidad de adaptación ante las múltiples demandas diarias, afectando negativamente tanto la salud mental como el rendimiento académico (Pacheco y Velasco, 2022).

Además, la dificultad para compatibilizar trabajo y estudio se ve agravada por la falta de estrategias institucionales adecuadas para apoyar a estudiantes que laboran, esta carencia genera

conflictos de roles y agotamiento, obligando a dedicar largas jornadas que afectan el tiempo para el descanso, la alimentación y las actividades académicas, lo que impacta negativamente tanto en el desempeño académico como el bienestar emocional.

Esta tendencia refleja una modalidad tradicional de aprendizaje que puede generar estrés elevado y menor eficacia en la retención del conocimiento, este patrón se confirma con 28 resultados de investigaciones sobre el estrés académico, donde una carga de trabajo acumulada y concentrada en poco tiempo se relaciona con mayores síntomas de ansiedad y fatiga (Hilliger et al, 2023).

Relación Profesor - Alumno y Clima en el Aula

La relación entre profesores y alumnos son factores fundamentales para el proceso de aprendizaje y para el clima dentro del aula de clases en la formación universitaria, especialmente en carreras del alta demanda y rendimiento, estudios destacan que un buen clima dentro de un salón de clases se caracteriza por relaciones respetuosas, de confianza, empatía y participación activa de los estudiantes, lo que promueve un ambiente propicio para el aprendizaje significativo, la calidad de la relación profesor- alumno influye significativamente en la motivación estudiantil, un docente que logra generar confianza y comunicación abierta contribuye a crear un ambiente en el que el estudiante se siente valorado y motivado para enfrentar retos académicos, por el contrario, las relaciones conflictivas o autoritarias pueden generar desmotivación, ansiedad y rechazo hacia el aprendizaje (Camargo, 2021).

El docente debe actuar como motivador, facilitador y promotor de una cultura educativa positiva, que integre a todos los estudiantes y favorezca su desarrollo integral, además, en el ámbito universitario donde el aprendizaje suele ser exigente y estresante, el clima favorable en el

aula representa un refugio que ayuda a los estudiantes a manejar la presión académica y mantener su bienestar emocional (Pino, 2021).

Flexibilidad Curricular y Políticas Universitarias para Estudiantes-Trabajadores

La flexibilidad curricular y las políticas universitarias para estudiantes trabajadores constituyen elementos fundamentales para garantizar la inclusión, equidad y bienestar en la educación superior, especialmente en contextos donde los jóvenes deben compaginar estudios y empleo.

La flexibilidad curricular se define como la capacidad como la capacidad de los planes académicos para adaptarse a las necesidades individuales de los estudiantes, permitiendo la toma de decisiones respecto a sus opciones curriculares, la selección de contenidos de acuerdo con su interés y la posibilidad de organizar y evaluar sus propios procesos de formación (Pearson, 2024). Esta modalidad prioriza el aprendizaje activo desarrollo de competencias, la investigación, el autoaprendizaje y el trabajo en equipo, lo que facilita la alineación de la formación con los objetivos profesionales y personales de los estudiantes, mayor autonomía, adaptación a los estilos y modos de aprendizaje, entre otros. (Pearson, 2024).

Según Morgenstern (2024) las universidades contemporáneas deben implementar estrategias de gestión que consideren la situación laboral de los estudiantes, incorporando el análisis de la compatibilización entre estudio y trabajo en las políticas académicas, a través del diseño de horarios flexibles, creación de espacios de apoyo específicos para estudiantes trabajadores, el fomento de la participación estudiantil en la toma de decisiones sobre políticas y programas que les afectan, y la promoción de equidad y la inclusión , reconociendo las diferencias socioeconómicas y laborales de los estudiantes.

Presión por las Calificaciones y el Miedo al Fracaso

La presión por las calificaciones y el miedo al fracaso son factores que impactan profundamente la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, la exigencia constante de obtener buenos resultados, la competencia entre pares y la ansiedad por los exámenes generan altos niveles de ansiedad y estrés, lo que puede derivar en problemas de salud mental como depresión y trastornos del sueño (Espinosa, 2022).

Además, el miedo al puede provocar comportamientos de evasión, perfeccionismo y autosabotaje, que dificultan el aprendizaje y el desarrollo de habilidades académicas y sociales, los estudiantes que 30 experimentan esta presión suelen presentar síntomas como insomnio, fatiga, irritabilidad y pérdida de motivación, lo que incrementa el riesgo de abandono y estudios y deterioro de la salud mental (López, 2024).

Causas Laborales (Gastronómicas)

Las causas laborales que afectan a la salud mental de los jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía son múltiples y profundamente arraigadas en las condiciones propias de este sector, la presión constante, los horarios extensos, los bajos salarios, el abuso por parte de clientes y la cultura de trabajo intenso son factores clave que inciden negativamente en el bienestar emocional y físico de los trabajadores de gastronomía (Hoffman, 2022), la jornada laboral prolongada, que en muchos casos supera las 48 a 60 horas semanales, junto con la presión por entregar resultados perfectos en tiempos reducidos.

Unite, un sindicato de chefs en Londres reveló que el 51% de los cocineros encuestados habían experimentado depresión debido a la sobrecarga de trabajo y largas jornadas, el 56% manifestó haber recurrido al uso de analgésicos para sobrellevar el estrés físico y emocional, estos datos evidencian la necesidad de abordar la salud mental en el sector gastronómico, ya que

es común que los trabajadores del sector enfrentan turnos de hasta 12 horas , con pocos descansos y presión constante para entregar platillos o servicios perfectos (Meza, 2024).

Ambiente Tóxico (Mobbing) y Liderazgo Negativo

El ambiente toxico y el liderazgo negativo son factores críticos que afectan la productividad laboral, el mobbing o acoso laboral y el liderazgo negativo se manifiestan a través de prácticas como la humillación, el aislamiento, la manipulación y la imposición autoritaria, que generan estrés, ansiedad y depresión en los trabajadores (Calderón- Mafud, 2024).

El liderazgo negativo, caracterizado por la falta de empatía, la comunicación agresiva y la cultura del miedo, perpetua un ambiente de trabajo toxico donde los empleados se sienten desvalorizados y expuestos a altos niveles de presión y estrés (Calderón- Mafud, 2024). Además, el mobbing y el liderazgo negativo pueden derivar en problemas físicos, como trastornos musculoesqueléticos, y en el aumento del consumo de sustancias psicoactivas para lidiar con el estrés laboral.

Por otra parte, Campos- Córdova (2025) postula que el liderazgo transformacional en la cultura empresarial del sector gastronómico, destacando que este estilo de liderazgo incide positivamente en la cohesión, motivación y alineación con los valores organizacionales, explicando hasta un 99% de la variabilidad de la cultura empresarial en el sector gastronómico de Trujillo, México.

Remuneración Económica y Estabilidad Laboral

La remuneración económica y la estabilidad laboral son factores clave para la calidad de vida y el bienestar de los trabajadores, vital en sectores como el gastronómico, debido a las grandes presiones y demandas por parte del personal que conforma cualquier institución

gastronómica. Según Toyama (2022), la remuneración es un derecho fundamental del trabajador y debe ser suficiente, oportuna y equitativa para garantizar condiciones mínimas de dignidad.

Puntriano (2021) indica que los sistemas laborales con mayores mecanismos de estabilidad tienden a mostrar menores índices de rotación y mayor compromiso organizacional, dado que la seguridad del empleo se convierte en un factor de retención y desempeño, en el contexto ecuatoriano, la estabilidad laboral ha evolucionado en las últimas décadas, aunque persisten desigualdades de género y acceso al mercado laboral, las normativas laborales en Ecuador para el sector gastronómico incluyen la afiliación de los empleados al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS), el respeto al salario básico unificado vigente y el cumplimiento de disposiciones relacionadas con horarios y beneficios sociales, las inspecciones laborales verifican el cumplimiento de estas normativas, lo que contribuye a la operación exitosa y segura de los restaurantes y promueve la confianza de los clientes.

Reconocimiento Profesional y Oportunidades de Crecimiento

Según la OMS, se considera un entorno de trabajo saludable “aquel en el que los colaboradores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores, además de la sustentabilidad del ambiente de trabajo” (OMS, 2019).

El reconocimiento profesional y las oportunidades de crecimiento constituyen factores que favorecen la motivación en un empleo, lo que induce al desarrollo de competencias y permanencia del talento humano en el sector turístico. Conforme a lo que manifiestan Aldaz et al. (2023), las organizaciones requieren que los profesionales o trabajadores tengan competencias cognitivas, procedimentales y actitudinales, en constancia, la formación continua y el

fortalecimiento de habilidades representan elementos esenciales en el desarrollo profesional, que a su vez, contribuye en una mejor calidad del servicio.

Condiciones Físicas del Espacio de Trabajo

Las condiciones físicas del espacio de trabajo en el sector gastronómico son determinantes para la salud, el bienestar y la productividad de los trabajadores, entre los factores más relevantes se encuentran el calor, el ruido y el estrés postural, los cuales influyen directamente en la calidad de vida laboral y en la seguridad de los empleados. El calor es una de las condiciones físicas más incómodas y peligrosas en las cocinas profesionales, la exposición prolongada al calor puede causar deshidratación, fatiga, disminución de la concentración y en otros casos golpes de calor.

Según un estudio realizado por Carreño Quiroz (2019), los trabajadores del sector gastronómico en Ecuador enfrentan temperaturas que superan los 35 grados C en sus espacios, lo que representa un riesgo para la salud, ergonomía y seguridad laboral.

Causas Familiares y Sociales

Las causas familiares y sociales constituyen un factor determinante en la incorporación temprana de los jóvenes más allá de las esferas a nivel , laboral o estudiantil, todo esto por limitaciones económicas dentro del núcleo familiar, como pieza clave dentro de estos contextos, junto a la necesidad de contribuir al sostenimiento del hogar o al financiamiento de los estudios , impulsan a muchos estudiantes a asumir responsabilidades laborales desde etapas tempranas de su formación académica (Zambrano, 2022).

Expectativas y Presión Familiar sobre el "Éxito"

Sostiene Puente (2024) que "en ocasiones los estudiantes fracasan no porque carezcan de estrategias cognitivas, sino porque carecen de estrategias afectivas de apoyo para desarrollar y mantener un estado psicológico interno y un ambiente de aprendizaje apropiado".

Calidad de las Relaciones Familiares y Apoyo Emocional

La calidad de las relaciones familiares y el nivel de apoyo emocional percibido constituyen factores clave para el bienestar psicológico de los jóvenes que combinan estudio y trabajo, también los entornos familiares caracterizados por comunicación abierta, comprensión y apoyo emocional actúa como un factor protector frente al estrés y la sobrecarga derivados de la doble jornada, favoreciendo la regulación emocional y la adaptación a las demandas académicas y laborales (Taylor, 2023).

Dinámica de Pareja y Amistades

Las relaciones atraviesan por diferentes situaciones que pueden generar inestabilidad y disgustos o conflictos entre los miembros de la pareja, que repercuten en ella favoreciendo la insatisfacción, frustración o hasta el término de la relación afectando en gran medida la salud y el bienestar de la persona. (Quesada, 2024).

Estigma Social sobre Trabajos en Servicios y Doble Jornada

La necesidad de trabajar mientras se estudia surge de diversas circunstancias, para algunos estudiantes, es una cuestión de supervivencia económica, ya que deben cubrir gastos de matrícula, alojamiento, alimentación y otros costos asociados con la educación superior, para otros, es una oportunidad de ganar independencia financiera o de adquirir experiencia laboral valiosa en sus campos de estudio. (Jimenez, 2023). Independientemente de las motivaciones, esta realidad plantea una serie de preguntas críticas sobre el impacto de esta doble carga en el

bienestar académico, personal y profesional de los estudiantes. Por un lado, la doble jornada puede presentar desafíos significativos, como que los estudiantes pueden experimentar estrés crónico al tratar de cumplir con los plazos académicos y las responsabilidades laborales.

Marco Contextual: Jóvenes, Universidad y Gastronomía en Manta

La ciudad de Manta se ha consolidado como uno de los destinos turísticos y académicos con más proyección dentro del sector Ecuatoriano, su economía, ligada a la industria atunera y al puerto, ha desarrollado una diversificación hacia el turismo, en este contexto, los jóvenes juegan un rol importante, no solo como fuerza laboral en crecimiento, sino como una vía a nuevas experiencias y estilos de vida, en especial los jóvenes que vienen de otras ciudades con la finalidad de cursar una carrera universitaria, por lo mismo entender las dinámicas de cada grupo juvenil es fundamental para analizar cualquier fenómeno social, académico, laboral (gastronómico y a nivel general) en la ciudad de Manta.

Características del Sistema Universitario en Manta

El sistema universitario de Manta está integrado por la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) como institución matriz con presencia histórica consolidada, la Universidad Técnica de Manabí (UTM) que representa la primera universidad técnica del país con la mayor oferta académica regional de 71 carreras de pregrado y 73 programas de posgrado atendiendo a 34,932 estudiantes, la Universidad UTE Campus Manabí ubicada en Montecristi con carreras estratégicas en Medicina, Odontología, Ingeniería en Alimentos y Arquitectura, y la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE Manabí) con campus en construcción en Manta que proyecta ofertar carreras como Medicina, Arquitectura, Biología Marina y Psicología Clínica, completándose la oferta con instituciones especializadas como la UDET (Universidad de Especialidades Turísticas) orientada a programas en turismo y gastronomía, e instituciones

técnicas como el Instituto Superior Tecnológico Luis Arboleda Martínez (ISTLAM) y el Instituto Técnico Superior Ismael Sábez Quesada (ITSQMET) que expanden la educación superior técnica en la región.

Oferta Académica en el Área de Gastronomía y Turismo

Manabí posee una amplia variedad de opciones educativas en los campos de Gastronomía y Turismo, distribuida en varias instituciones universitarias: Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM): Ofrece la carrera de Gastronomía (jornada matutina, modalidad presencial) y Turismo Sostenible (matutino, presencial).

Además, ofrece la carrera de Gestión Hotelera Internacional. Universidad Técnica de Manabí (UTM): Incluye carreras vinculadas a turismo y campos relacionados con la gestión y desarrollo de actividades turísticas, culturales y gastronómicas en la provincia. Universidad UTE, Campus Manabí: Ha incorporado recientemente la carrera de Gastronomía, con modernas infraestructuras y convenios estratégicos con entidades del sector 36 hotelero y restaurantero en Manabí, permitiendo prácticas profesionales y el fortalecimiento del aprendizaje práctico. Adicionalmente, existen instituciones especializadas como la UDET (Universidad de Especialidades Turísticas), que ofrecen programas en turismo y gastronomía a nivel regional, apuntando a la excelencia y la vinculación directa con las necesidades del sector empresarial y turístico.

Políticas de Bienestar Estudiantil Existente

Las políticas de bienestar estudiantil existentes en las universidades de Manta incluyen programas y servicios destinados a apoyar la salud física y mental de los estudiantes, promover la inclusión y la igualdad de oportunidades, y mejorar la calidad de vida universitaria. Estas políticas incluyen atención médica y psicológica, becas y asistencia financiera para quienes la

necesiten, actividades deportivas, culturales y recreativas, servicios para estudiantes con discapacidades, programas de integración, asesoría vocacional y prevención de peligros.

Caracterización del Sector Gastronómico en Manta

El turismo puede ser considerado una de las principales fuentes de desarrollo económico en el mundo, y su impacto ha permitido que cientos de sociedades se beneficien no solo como fuente de oportunidades rentables, sino también como fuente de recursos y empleo al igual también como fuente de progreso, pudiendo focalizar áreas marginales hacia caminos de desarrollo sostenible y mejorar la calidad de vida. Algunos sectores del turismo han logrado cambios positivos, el turismo gastronómico es la principal necesidad de los turistas al momento de visitar un lugar.

Demanda Turística y Estacionalidad Laboral

En los últimos años, la ciudad de Manta se ha consolidado como uno de los principales destinos turísticos costeros del Ecuador, favorecido gracias a su variedad de atractivos, fácil acceso por tierra, aire y mar, y la frecuente llegada de cruceros internacionales. El flujo de visitantes ha mostrado un aumento constante desde 2015, eventos como días festivos, vacaciones y la llegada de cruceros generan la mayor demanda, lo que incrementa la ocupación hotelera y el consumo en restaurantes, y servicios relacionados. Estas fluctuaciones afectan directamente a la fuerza laboral estacional en el turismo de Manta, ya que el gran número de visitantes durante la temporada genera un aumento del empleo temporal y de turnos en las empresas del sector, mientras que muchos empleados en temporada baja tienen jornada reducida, están suspendidos o tienen contratos temporales. (Mora Pisco, 2018).

Cultura Organizacional Predominante en Restaurantes y Hoteles

En Manta, la cultura organizacional mantiene un énfasis crucial en el comportamiento organizacional, es decir, en las actitudes, valores, normas y patrones de interacción que se viven cotidianamente entre los empleados y que tienen una incidencia directa sobre la calidad del servicio ofrecido al cliente. Se observa que los ambientes laborales positivos influyen favorablemente en la motivación, el compromiso, y la satisfacción, generando una percepción general de confianza en el servicio recibido. (Manrique Villafuerte, 2025)

Perfil del Joven Universitario Manabita

El joven universitario manabita es un individuo resiliente que busca formarse profesionalmente a pesar de las limitaciones económicas y los desafíos del entorno, en el cual aspira a convertirse en un modelo a seguir, reflejando una realidad donde el acceso a una educación superior representa una oportunidad de desarrollo profesional, especialmente aquellos miembros de carreras de la salud, aunque paradójicamente no siempre aplica en su vida cotidiana los conocimientos sobre hábitos saludables que adquiere durante su formación. Estos desafíos están caracterizados por un elevado nivel de estrés, la sobrecarga académica, las responsabilidades prácticas, la presión por el rendimiento y las expectativas profesionales, los cuales generan sentimientos frecuentes de nerviosismo, irritabilidad y dificultad para controlar situaciones cotidianas, también a medida que aumenta la edad y el nivel académico, las horas de sueño tienden a reducirse debido al incremento de responsabilidades, turnos rotativos en prácticas profesionales y la carga de estudio. (Vélez, 2023).

Contexto Socioeconómico y Expectativas Laborales

Los estudiantes están marcados por querer aspirar a lograr un progreso y una confianza en el valor de la educación superior como vía para mejorar las condiciones de vida y alcanzar

una movilidad social ascendente. Los estudiantes seleccionan sus carreras y campos de estudio con la expectativa de conseguir un empleo relacionado con su formación académica. Sin embargo, después de graduarse, muchos se enfrentan a la realidad de no ser correspondido por esa expectativa, un mercado saturado de profesionales, pocas plazas laborales acordes a su formación o puestos de trabajo fuera de su área de estudio.

Capítulo II: Metodología

Tipo de Investigación

La presente investigación se encuentra dentro del enfoque mixto, ya que integra tanto la dimensión cuantitativa como la cualitativa con el fin de lograr una comprensión más completa del fenómeno estudiado.

El componente cuantitativo se orienta a la medición objetiva de variables psicológicas específicas mediante instrumentos estandarizados y validados (MBI-HSS, DASS-21 y ASSIST), permitiendo la obtención de datos numéricos susceptibles de análisis estadístico, identificando niveles, relaciones y patrones entre las variables estudiadas, y garantizando rigor metodológico, replicabilidad y precisión en los resultados. Por su parte, el componente cualitativo se sustenta en la aplicación de una entrevista semiestructurada, la cual permite profundizar en las experiencias, percepciones y significados que los participantes atribuyen a la sobrecarga laboral y académica, así como a las estrategias de afrontamiento empleadas, aportando una comprensión más amplia y contextualizada de los hallazgos cuantitativos. El estudio se fundamenta en la recolección sistemática de información empírica, tanto numérica como narrativa, con el propósito de describir y analizar el fenómeno del síndrome de burnout, los niveles de depresión, ansiedad y estrés, el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias, así como las percepciones y estrategias de afrontamiento en una población universitaria con características laborales específicas.

Tipo de Estudio

El estudio es de tipo descriptivo y transversal. Es descriptivo porque busca caracterizar el comportamiento y la manifestación de las variables psicológicas en la población objeto de estudio, integrando tanto los datos cuantitativos obtenidos mediante los instrumentos estandarizados como la información cualitativa recabada a través de las entrevistas, sin pretender

establecer relaciones causales entre las variables. Asimismo, es transversal debido a que la recolección de datos se realizará en un único momento temporal, permitiendo conocer el estado actual de los participantes en relación con el burnout, el malestar emocional, el consumo de sustancias y sus percepciones frente a la doble carga laboral y académica.

Sujetos y Tamaño de la Muestra

La población estará constituida por aproximadamente 40 estudiantes universitarios, hombres y mujeres, que cursan estudios superiores en instituciones de educación superior de la ciudad de Manta y que, de manera simultánea, se encuentran laboralmente activos en áreas relacionadas con la gastronomía, tales como restaurantes, hoteles, servicios de catering o afines.

Criterios de inclusión

a) Estudiantes universitarios que se encuentren en el rango de edad de 18 a 29 años al momento de la evaluación, correspondiente a la etapa de adultez temprana y juventud universitaria.

b) Que se encuentren laboralmente activos en el sector gastronómico de manera simultánea a sus estudios.

c) Tener un tiempo mínimo de 3 meses desempeñando actividades laborales en el área gastronómica, para asegurar que el estilo de vida se haya adaptado a las exigencias de dicha función.

d) Disponibilidad para participar en la evaluación psicométrica y en las actividades cualitativas correspondientes a la entrevista semiestructurada.

e) Aceptar su participación en el estudio mediante la firma del Consentimiento Informado, tras recibir la explicación clara y detallada de los objetivos del estudio.

Criterios de exclusión

a) Estudiantes que no se encuentren laboralmente activos en el sector gastronómico al momento de la evaluación.

b) Participantes que trabajen en áreas no relacionadas con la gastronomía, ya que su experiencia laboral no se corresponde con el contexto específico del estudio.

c) Personas con dificultades cognitivas severas que impidan la comprensión y respuesta fiable de los instrumentos de evaluación.

d) Participantes que no acepten o retiren su consentimiento informado en cualquier fase del proceso investigativo.

e) Participantes que no completen la totalidad de los instrumentos de evaluación establecidos.

f) Participantes que al momento de la aplicación de los instrumentos presenten una crisis de salud física o mental que altere significativamente sus respuestas habituales.

Operacionalización de Variables

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumento	Tipo de variable
Salud mental	Se medirá mediante la puntuación obtenida en la Escala DASS-21, la cual evalúa los niveles de depresión,	Depresión	Estado de ánimo deprimido, desesperanza, pérdida de interés.	DASS-21	Dependiente
		Ansiedad	Nerviosismo, miedo, activación		

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumento	Tipo de variable
	ansiedad y estrés, en los jóvenes universitarios trabajadores, los puntajes serán clasificados según los baremos establecidos por cada dimensión.	Estrés	fisiológica, rumiación. Irritabilidad, dificultad para relajarse, tensión, impaciencia.		
Síndrome de Burnout	Se medirá mediante el Inventario de Burnout de Maslach, clasificando los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, de acuerdo con los puntajes obtenidos.	Agotamiento emocional Despersonalización Realización personal	Cansancio emocional, fatiga, desgaste Distanciamiento, indiferencia. Satisfacción, percepción de logro y competencia.	MBI-HSS	Independiente

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumento	Tipo de variable
Consumo de sustancias	Se medirá mediante la prueba ASSIST de la OMS, que	Alcohol	Frecuencia y consecuencia s del consumo.	ASSIST	Independiente
	identifica el nivel de riesgo asociado al consumo de	Tabaco	Frecuencia de consumo y dependencia.		
	alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas, clasificándolo en riesgo bajo, moderado o alto.	Otras Sustancias	Frecuencia, problemas derivados y nivel de riesgo.		
Factores sociodemográficos y laborales	Se medirán mediante una ficha sociodemográfica elaborada por los	Sociodemográfico	Edad, sexo, estado civil, semestre.	Ficha Sociodemográfica	Independiente
	investigadores, que recogerán: información personal, académica y laboral.	Laborales	Cargo, horas de trabajo, tipo de jornada, antigüedad laboral.		

Descripción de Métodos e Instrumentos

Se van a emplear instrumentos estandarizados y validados internacionalmente, los cuales permiten una evaluación confiable y objetiva de las variables propuestas, estos son:

Nombre completo: Inventario de Burnout de Maslach para Servicios Humanos (Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey, MBI-HSS).

Objetivo: evaluar el nivel de síndrome de burnout en personas que mantienen un contacto directo y constante con otros individuos dentro de su entorno laboral. Permite identificar el grado de desgaste emocional y psicológico asociado a la actividad laboral, especialmente en contextos caracterizados por altas demandas emocionales y presión continua.

Características: El MBI-HSS está compuesto por 22 ítems estructurados en una escala tipo Likert, los cuales se agrupan en tres dimensiones fundamentales, siendo la primera dimensión el agotamiento emocional, que evalúa la sensación de cansancio extremo, la sobrecarga emocional y la pérdida de energía para afrontar las exigencias laborales, mientras que la segunda dimensión corresponde a la despersonalización, la cual mide actitudes distantes o negativas hacia las personas con las que se interactúa en el ámbito laboral; y, la dimensión de realización personal evalúa los sentimientos de competencia, eficacia y logro en el desempeño del trabajo.

Nombre completo: Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés de 21 ítems, denominada Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-21).

Objetivo: evaluar el nivel de afectación emocional en adultos, específicamente en relación con síntomas asociados a depresión, ansiedad y estrés. Este instrumento permite estimar la intensidad del malestar psicológico presente en los participantes durante un período reciente.

Características: Está compuesta por 21 ítems distribuidos en tres dimensiones, cada una integrada por siete reactivos, primero la dimensión de depresión que evalúa manifestaciones como tristeza persistente, desinterés por las actividades cotidianas y dificultad para experimentar emociones positivas. La dimensión de ansiedad se centra en la presencia de preocupación excesiva, nerviosismo y respuestas fisiológicas vinculadas al miedo. Por su parte, la dimensión de estrés mide estados de tensión, irritabilidad y dificultad para relajarse frente a las demandas del entorno.

Nombre completo: Prueba de Detección de Consumo de Alcohol, Tabaco y Sustancias (Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test, ASSIST).

Objetivo: detectar e identificar el grado de riesgo asociado al consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas, permitiendo establecer si el patrón de consumo del individuo se encuentra en un nivel de riesgo bajo, moderado o alto, así como la necesidad de intervención breve o derivación a tratamiento especializado.

Características: El ASSIST está compuesto por 8 preguntas que exploran el uso de diversas sustancias a lo largo de la vida y durante los últimos tres meses, abarcando tabaco, alcohol, cannabis, cocaína, estimulantes de tipo anfetamínico, sedantes o pastillas para dormir, alucinógenos, inhalantes, opioides y otras drogas. Las preguntas se agrupan en distintas áreas de evaluación: frecuencia de consumo, que considera la regularidad con la que se ha utilizado cada sustancia; deseo o urgencia de consumo, relacionado con la presencia de craving o impulso intenso por consumir; problemas asociados al consumo, que incluyen consecuencias negativas a nivel de salud, social, legal o económico; incumplimiento de responsabilidades habituales a causa del consumo; preocupación expresada por personas cercanas respecto al consumo del individuo; intentos previos de control o abstinencia que hayan resultado fallidos; y consumo de

sustancias por vía inyectable. A partir de las puntuaciones obtenidas en cada sustancia, el instrumento clasifica el nivel de riesgo en bajo, moderado o alto, orientando el tipo de intervención recomendada.

Procedimiento

Etapas de planificación:

Se realizará la elección de los participantes de la investigación correspondientes a la muestra y se establecerá contacto.

Se seleccionarán los instrumentos de recolección de información a aplicar en los participantes.

Etapas de ejecución:

Se efectuará la socialización del proyecto a los estudiantes universitarios participantes.

Se realizará la firma y recolección del consentimiento informado, que serán receptados por los investigadores con total confidencialidad.

Se empezará con el proceso de evaluación mediante la aplicación de los instrumentos aplicándolos en dos bloques: bloque cuantitativo (ficha sociodemográfica, DASS-21, MBI-HSS, ASSIST) y bloque cualitativo (entrevista semiestructurada) que permitirá identificar, describir y clasificar las principales causas que afectan la salud mental en jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía.

Se procederá con el respectivo análisis descriptivo de los resultados de los instrumentos aplicados.

En la segunda semana del mes de agosto de 2026 se ejecutará la socialización de resultados con los profesionales participantes.

Tratamiento de Datos

Una vez recolectada la información mediante la aplicación de los instrumentos psicológicos, los datos serán revisados, codificados y organizados en una base de datos, con el fin de asegurar su correcta sistematización y evitar errores de registro. Posteriormente, la información será procesada utilizando un software estadístico especializado (ejem: Excel), lo que permitirá un manejo ordenado y confiable de los datos obtenidos.

Validez

Los instrumentos diseñados serán sometidos a la revisión de los investigadores, se evaluará la pertinencia, claridad y coherencia de las preguntas con respecto a los objetivos del estudio. La validez del estudio se sustenta en el uso de instrumentos psicométricos ampliamente validados y reconocidos a nivel internacional (Maslach Burnout Inventory , ASSIST y el DASS-21), los cuales han demostrado consistencia y precisión en la medición de las variables evaluadas, asegurando un coeficiente de confiabilidad (Alfa de Cronbach) superior a 0.70.

Manejo de Datos

La información obtenida se va a manejar bajo estrictos criterios de confidencialidad y responsabilidad ética, garantizando que los datos recolectados sean utilizados exclusivamente con fines académicos. La información será codificada para proteger la identidad de los participantes y almacenada en archivos de acceso restringido, asegurando el anonimato y el resguardo adecuado de los datos durante todo el proceso investigativo.

Consideraciones Éticas

Autonomía: Se reconocerá y respetará en todo momento la capacidad de cada participante para decidir libremente sobre su incorporación al estudio. Antes de iniciar cualquier

procedimiento, se llevará a cabo una socialización accesible y detallada de los propósitos, actividades, derechos y posibles implicaciones de la investigación. La firma del Consentimiento Informado se realizará sin ningún tipo de presión externa, garantizando que cada participante comprenda plenamente el alcance de su decisión. Asimismo, se preservará en todo momento el derecho a retirarse del estudio en cualquier etapa sin que ello derive en consecuencia negativa alguna para el participante.

Anonimato: Con el fin de salvaguardar la identidad de cada participante, se implementará un sistema de codificación alfanumérica secuencial desde el momento mismo de la recolección de datos, sustituyendo cualquier referencia personal directa. Este mecanismo se mantendrá de manera uniforme a lo largo de todo el proceso de análisis eliminando cualquier posibilidad de rastreo o reidentificación de los sujetos involucrados.

Confidencialidad: La información obtenida será tratada con absoluta reserva, almacenada en dispositivos de acceso restringido y empleada exclusivamente con fines académicos y científicos. Los hallazgos se comunicarán únicamente de forma agregada, sin que sea posible vincular dato alguno con un participante en particular. Se garantizará además que cada participante pueda acceder a sus propios resultados y recibir orientación adecuada en función de los mismos si así lo requiriera.

Integridad: El equipo investigador asume el compromiso de tratar a cada participante con pleno respeto a su dignidad, evitando cualquier forma de señalamiento, estigmatización o juicio vinculado a sus condiciones laborales, académicas, emocionales o de salud. Dado que el estudio aborda temáticas de alta sensibilidad psicológica, se dispondrá de escucha activa y acompañamiento profesional ante cualquier malestar que pudiera surgir durante después de la

aplicación de los instrumentos, orientando siempre la generación de conocimiento hacia el beneficio real de la población participante.

Capítulo III: Resultados

En este capítulo se presentaron los hallazgos empíricos de la investigación, con el propósito de brindar una visión completa del fenómeno estudiado, los resultados se organizan en tres apartados principales. En primer lugar, se expondrán los datos cuantitativos, obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos psicométricos estandarizados MBI-HSS, DASS-21 y ASSIST a una muestra de 40 estudiantes que trabajan. En segundo lugar, se detallaran los datos cualitativos, derivados del análisis categorial narrativo realizado sobre las entrevistas semiestructuradas.

Finalmente, en la discusión de los Resultados se integran y triangulan ambos enfoques con la literatura teórica y los estudios previos revisados.

Datos Cuantitativos

La muestra estuvo integrada por 40 participantes, quienes respondieron de forma completa el Inventario de Burnout de Maslach (MBI-HSS), la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y la Prueba de Detección de Consumo de Alcohol, Tabaco y Sustancias (ASSIST) de la Organización Mundial de la Salud.

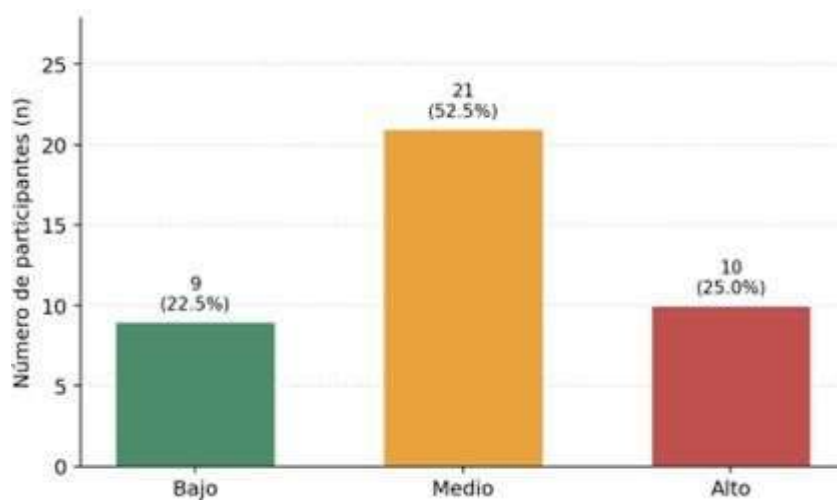
Los resultados se exponen de manera descriptiva y se organizan según cada instrumento. Para ello se emplearon figuras estadísticas que permiten visualizar la distribución de los participantes de acuerdo con los niveles de riesgo o afectación encontrados en cada dimensión evaluada. La interpretación y el análisis comparativo de estos hallazgos, en relación con los objetivos de la investigación y la literatura revisada, se desarrollan en el apartado de discusión.

Resultados del Inventario de Burnout de Maslach (MBI-HSS)

El síndrome de burnout fue evaluado a través de sus tres dimensiones constitutivas: Agotamiento Emocional (AE), Despersonalización (D) y Realización Personal (RP). La clasificación de los niveles (bajo, medio, alto).

Figura 1

Distribución de niveles de Agotamiento Emocional (MBI-HSS)

**Figura 2**

Distribución de niveles de Despersonalización (MBI-HSS)

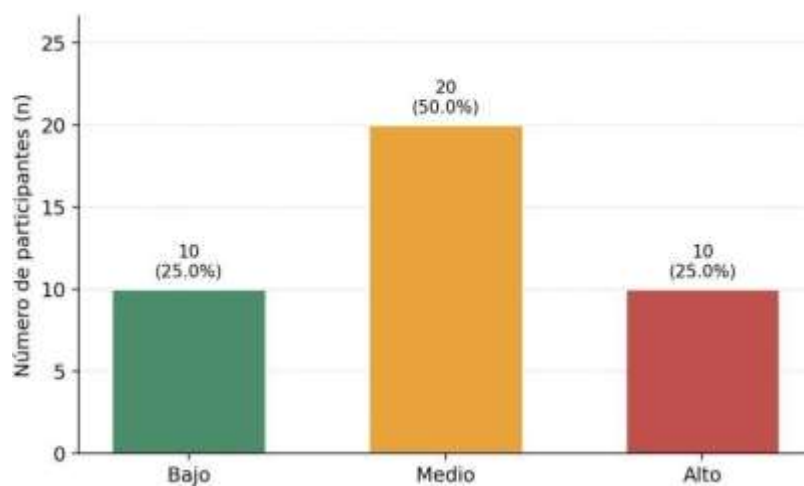
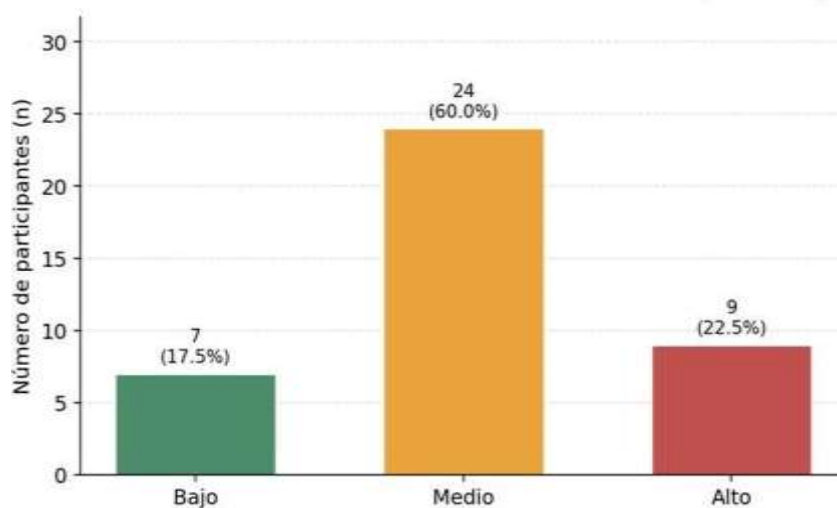


Figura 3

Distribución de niveles de Realización Personal (MBI-HSS)



Resultados de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21)

La sintomatología emocional se evaluó mediante las tres subescalas del DASS-21:

Depresión, Ansiedad y Estrés, clasificadas según los puntos de corte estandarizados de Lovibond y Lovibond (1995) en cinco niveles: normal, leve, moderado, severo y extremadamente severo.

Figura 4

Distribución de niveles de Depresión (DASS-21)

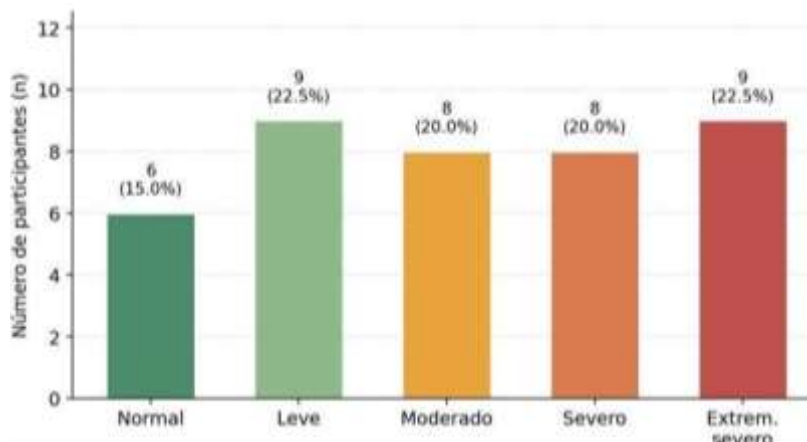
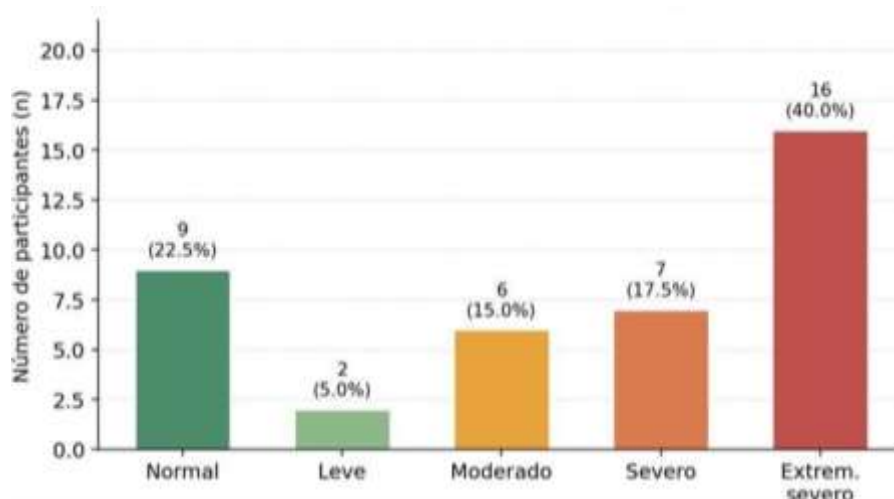
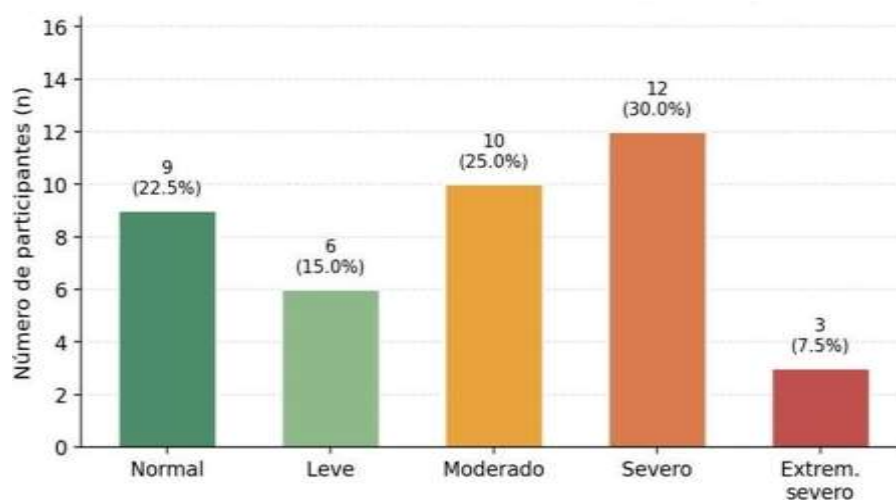


Figura 5*Distribución de niveles de Ansiedad (DASS-21)***Figura 6***Distribución de niveles de Estrés (DASS-21)****Resultados del Test ASSIST***

El consumo de sustancias psicoactivas se evaluó mediante la Prueba de Detección de Consumo de Alcohol, Tabaco y Sustancias (ASSIST) de la Organización Mundial de la Salud, la

cual permite calcular un Puntaje de Implicación Específica (PIE) por sustancia y clasificar a los participantes en niveles de riesgo bajo, moderado o alto.

Figura 7

Nivel de riesgo de consumo por sustancia, ASSIST

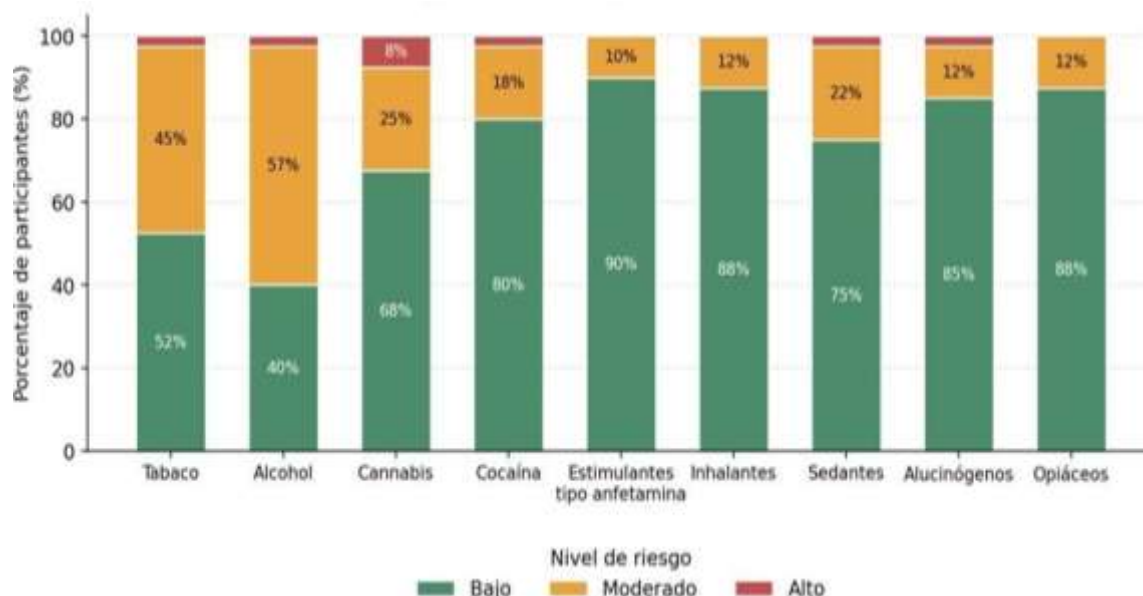
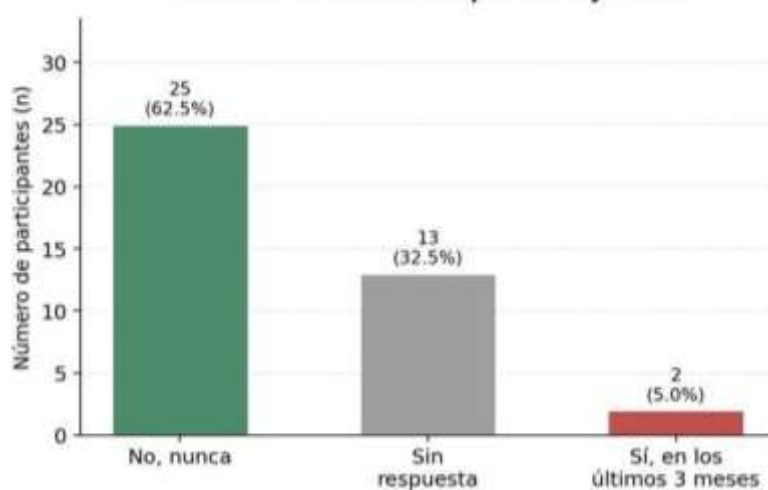


Figura 8

Consumo de sustancias por vía inyectada



Datos Cualitativos

La muestra de 40 participantes presenta una distribución de género paritaria entre mujeres y hombres, con edades concentradas mayoritariamente entre los veintiuno y veinticinco años.

En la dimensión étnica y conyugal, predomina ampliamente la autoidentificación del 55% (n= 22) como mestizos (seguida por la población montubia y afroecuatoriana) y el estado civil soltero, lo que refleja una etapa vital orientada a la formación académica y la independencia económica.

Aunque la totalidad de los participantes reside en Manta o zonas aledañas, un grupo significativo proviene originalmente de otros cantones de Manabí y provincias del país. En cuanto a sus dinámicas habitacionales, la mayoría vive de manera independiente o con sus padres, perteneciendo en su mayor parte a hogares tradicionales o nucleares, lo que condiciona de forma directa el nivel de soporte familiar disponible durante la doble jornada.

Con el objetivo de explorar en mayor profundidad la vivencia subjetiva de los participantes y comprender mejor las particularidades que implica la doble jornada, se procedió al análisis de las entrevistas semiestructuradas.

A través del análisis de contenido emergieron cinco categorías narrativas principales:

Vivencia de la Doble Jornada y Gestión Ocupacional del Tiempo

La combinación de las exigencias académicas y laborales obliga a los estudiantes a enfrentar jornadas muy extensas que superan ampliamente su capacidad física y sus necesidades de descanso. Los participantes describen cómo sus rutinas académicas, ya sean diurnas o vespertinas, se conectan casi de inmediato con turnos en el sector gastronómico que suelen extenderse desde las 16:00 o 17:00 horas hasta la 01:00, o en el caso de quienes trabajan los fines de semana, las jornadas laborales comienzan desde las 06:00 hasta las 19:30 horas.

En cuanto a la gestión del tiempo, se observa una gran variedad de estrategias, donde algunos estudiantes recurren a una planificación bastante estructurada, utilizando agendas, 56 libretas o pizarras, mientras que otros optan por la improvisación o simplemente evitan organizar su horario con anticipación. Esta doble jornada tiene un impacto especialmente fuerte en el descanso, los relatos de los participantes revelan una clara privación de sueño y un cansancio acumulado constante. Expresiones como “llego molido a casa”, “hay días en que estoy muerto en vida” o “llego tan cansado que ni me baño, solo me tiro a la cama” reflejan la fatiga física y mental crónica que experimentan día a día.

Estresores del Entorno Gastronómico y Clima Laboral

El trabajo en cocina y salón dentro del sector gastronómico de Manta se caracteriza por condiciones psicosociales y físicas particularmente duras, los participantes destacan las altas temperaturas tanto en el ambiente general como especialmente en las áreas de cocina, sumadas a un ritmo de trabajo muy acelerado y espacios reducidos, estas condiciones generan de inmediato sensaciones de sofocación, dolores de cabeza frecuentes e irritabilidad. En cuanto al clima laboral, son comunes las dinámicas jerárquicas autoritarias y agresivas.

Varios estudiantes mencionan que los encargados de cocina suelen gritar de forma constante y que el trato por parte de algunos clientes resulta excesivamente exigente y poco respetuoso. Otro aspecto muy presente es la remuneración y la inestabilidad económica, los participantes consideran que la compensación recibida (que oscila entre los 15 y 20 dólares diarios en muchos casos) es baja e insuficiente en relación con el esfuerzo físico y mental que realizan.

Sintomatología Afectiva, Frustración y Autoevaluación

Cuando ocurren errores en el trabajo o fallan en alguna asignatura por el cansancio acumulado, los estudiantes reaccionan con respuestas emocionales muy intensas, algunos relatan episodios de llanto descontrolado en los baños o en los pocos espacios de descanso disponibles, seguidos de fuertes autoinsultos y pensamientos de desvalorización personal.

Frases como “me maldigo, me digo cosas negativas” o “sentía que me quería desaparecer” reflejan el profundo malestar emocional que experimentan.

Además, el agotamiento genera una clara interferencia en sus actividades académicas, el cansancio extremo lleva a un ausentismo selectivo donde muchos se ven obligados a faltar a clases para recuperar horas de sueño o para estudiar a última hora, apoyándose frecuentemente en bebidas energizantes y grandes cantidades de café.

Entorno Social, Consumo de Sustancias y Dinámicas de Descompresión

Los participantes comentan que es bastante común consumir alcohol, principalmente cerveza, y también cannabis tanto durante como al final de la jornada laboral, lo ven como una especie de ritual para desconectar y relajarse después de un día intenso de trabajo. En cuanto a las sustancias que generan mayor preocupación, se menciona de forma directa el consumo de cocaína (conocida como “jalar perica”) en los baños de los locales gastronómicos. El personal operativo recurre a ella para aguantar el cansancio acumulado y mantener el ritmo exigente del servicio.

Redes de Apoyo Social y Factores Protectores

En los relatos de los participantes, la madre aparece de manera consistente como el principal pilar emocional, ya que es la figura de sostén incondicional a la que acuden en

momentos de crisis o colapso. Expresiones como “es a la primera persona que acudiría... nunca me ha dejado solo” reflejan la importancia central que tiene para ellos.

La pareja sentimental y los amigos cercanos también cumplen un rol importante, ofreciendo validación emocional, contención afectiva e incluso apoyo material indirecto cuando lo necesitan. Las actividades recreativas alejadas del estudio y del trabajo resultan esenciales para recuperar el equilibrio psicológico, entre las más mencionadas destacan jugar videojuegos en red, ir a la playa o simplemente nadar, ya que les permiten desconectar y recargar energías.

Discusión de Resultados

El objetivo central de esta sección no fue solo describir los datos o los relatos, sino que va más allá de ofrecer una comprensión teórica, clínica y reflexiva sobre la salud mental en los jóvenes universitarios que trabajan en el sector gastronómico de Manta, mediante una triangulación metodológica, se conectaron con los indicadores obtenidos en los instrumentos aplicados (MBI- HSS, DASS-21 Y ASSIST) con las experiencias subjetivas y los y situaciones expresadas por los participantes durante las entrevistas semiestructuradas.

Durante en análisis de datos, se observó que gran parte de la muestra presentó niveles medios o altos en la dimensión de Agotamiento Emocional evaluada mediante el inventario de Maslach Burnout Inventory (MBI_ HSS). Asimismo, en la escala DASS- 21, los resultados registraron sintomatología ansiosa en niveles severos o extremadamente severo, estos hallazgos evidenciaron una convergencia entre la sobrecarga horaria y la presencia de malestar psicológico en los jóvenes evaluados, observándose que las demandas en la doble jornada coincidió de formar paralela con una mayor manifestación de cansancio emocional y estrés.

Para abordar la complejidad de este fenómeno, la discusión se organiza analíticamente en torno a los siguientes ejes fundamentales:

Sobrecarga de roles y Síndrome de Burnout

Los resultados del MBI-HSS muestran que el 25% de la muestra presenta un nivel alto de Agotamiento Emocional y un 52,5% adicional se ubica en un nivel medio, de manera que solo el 22,5% reporta niveles bajos en esta dimensión. Un patrón similar se observa en Despersonalización, donde el 25% alcanza un nivel alto y el 50% un nivel medio. En Realización Personal, el 17,5% de los participantes se ubica en un nivel bajo, lo que, conforme al criterio del instrumento, constituye un indicador adicional de riesgo.

Estos hallazgos confirman lo planteado por Torres et al. (2024) respecto a que la lucha entre las aulas y las jornadas laborales genera un agotamiento que trasciende lo físico, y validan la conceptualización de Maslach sobre el riesgo intrínseco de despersonalización en las profesiones de atención al público, entre ellas el sector gastronómico.

Sintomatología Clínica: Depresión, Ansiedad y Estrés

En la subescala de Ansiedad, el 40% de los participantes se ubica en el nivel extremadamente severo, lo que representa el hallazgo más alarmante del estudio. A esto se suma un 17,5 % en nivel severo, lo que significa que más de la mitad de la muestra (57,5 %) presenta sintomatología ansiosa clínicamente significativa.

En Depresión, el 22,5 % se encontró un nivel extremadamente severo y el 20% en nivel severo, sumando un 42,5 % en conjunto. En cuanto a Estrés, el 30% presenta nivel severo y el 7,5 % nivel extremadamente severo. Este perfil, donde la ansiedad predomina claramente sobre la depresión y el estrés, sugiere que el componente anticipatorio propio del doble rol académico - laboral (la preocupación constante por fallar en alguno de los dos ámbitos) actúa como un mecanismo particular de malestar, distinto del agotamiento típico asociado al estrés crónico.

Relación entre burnout y sintomatología clínica.

El cruce de datos entre el MBI-HSS y el DASS-21 refuerza esta interpretación, donde de los 10 participantes que presentaron Agotamiento Emocional alto, el 90% muestra niveles severos o extremadamente severos de depresión, el 80% de ansiedad y el 80% de estrés, esta fuerte concentración de sintomatología clínica en el grupo con mayor agotamiento emocional coincide con lo planteado por Lazarus y Folkman (1984), quienes señalan que cuando las demandas del entorno superan los recursos de afrontamiento de la persona, se produce un

deterioro que afecta tanto el ámbito laboral como el bienestar psicológico general, sin que ambos dominios funcionen de forma independiente.

Consumo de Sustancias

Los resultados de la prueba ASSIST mostraron un panorama diferente al observado en las otras dimensiones evaluadas, la mayoría de los participantes se encuentra en niveles bajos de riesgo para la mayoría de las sustancias: cocaína (80%), estimulantes (90%), inhalantes (87,5 %), alucinógenos (85%) y opiáceos (87,5 %). Sin embargo, destacan dos excepciones importantes: el alcohol, donde el 57,5 % de la muestra presenta un nivel de riesgo moderado, y el tabaco, con un 45,0 % también en nivel moderado.

El cannabis representó una proporción menor pero relevante de riesgo alto (7,5 %). Estos hallazgos matizan lo que se esperaba durante la fase de diseño del estudio, donde se anticipaba un consumo de sustancias como estrategia de afrontamiento desadaptativo más generalizada. En realidad, los datos revelan un patrón de consumo moderado y concentrado principalmente en alcohol y tabaco, sustancias socialmente aceptadas y normalizadas dentro del entorno gastronómico, más que un uso problemático generalizado o de sustancias de mayor riesgo.

Redes de Apoyo Social y Afrontamiento como Factores Protectores

Pese al panorama de vulnerabilidad emocional, la investigación identificó que el impacto del burnout y los síntomas clínicos es modulado por la calidad de los vínculos interpersonales. La figura materna, la pareja y el grupo de pares constituyen la principal red de contención frente al colapso psicológico, coincidiendo con los aportes de Martínez-Otero y Gaeta (2024) y Zambrano (2025) sobre el papel del apoyo social como amortiguador del estrés.

En conjunto, estos resultados indicaron que la salud mental de los jóvenes universitarios que trabajan en el área de gastronomía en Manta no se explica solo por el agotamiento emocional

derivado del trabajo. Se trata más bien de una interacción compleja entre la sobrecarga de roles, una sintomatología ansiosa considerable y patrones de consumo de sustancias legales que, aunque no alcanzan niveles de alto riesgo en la mayoría de los casos, representan un factor que merece atención.

Esta caracterización coincide con los planteamientos de Saavedra Zarate (2024) sobre la relación entre el estrés académico y el deterioro del bienestar en estudiantes que combinan estudios y empleo. Al mismo tiempo, refuerza la necesidad de diseñar intervenciones integrales que aborden de forma conjunta la gestión del tiempo, la regulación emocional y la prevención del consumo de sustancias en esta población.

Dado que la muestra es no probabilística y el diseño es transversal, las proporciones aquí descritas corresponden a los participantes evaluados y no deben generalizarse sin reservas al total de la población de jóvenes universitarios trabajadores del sector gastronómico en Manta.

Conclusiones

A partir de los hallazgos de esta investigación, realizada con estudiantes universitarios que combinan estudios y trabajo en Manta, se concluye que la salud mental de esta población presenta una vulnerabilidad crítica y generalizada, esta situación es consecuencia directa del choque entre un sistema universitario poco flexible para quienes trabajan y un entorno laboral gastronómico marcado por la informalidad, bajos ingresos diarios, estilos de liderazgo autoritarios basados en gritos y presión constante, además de duras condiciones físicas como altas temperaturas en cocina y espacios reducidos.

Esta doble carga genera un fuerte desgaste ocupacional, especialmente visible en la alta prevalencia del Síndrome de Burnout, la mayoría de los participantes muestra niveles moderados a altos de agotamiento emocional, y una proporción importante presenta despersonalización. Este cansancio físico y mental crónico surge de tener que alternar largas jornadas de clases durante el día con turnos nocturnos de hasta nueve horas continuas. Asimismo, este agotamiento constante provoca una elevada presencia de síntomas afectivos, la ansiedad destaca como la manifestación más frecuente, alcanzando en muchos casos niveles severos o extremadamente severos, seguida por depresión severa y altos niveles de estrés.

Estos síntomas aparecen como respuestas naturales al miedo al fracaso académico y a la presión diaria en el trabajo. Ante este malestar, los estudiantes recurren a diferentes estrategias de afrontamiento, entre las que se encuentra el consumo de alcohol y tabaco como forma de “descomprimirse” después de la jornada, así como el uso de estimulantes e incluso cocaína durante los descansos para combatir el sueño acumulado y poder continuar con el ritmo exigido.

En medio de este panorama, las relaciones interpersonales cercanas (especialmente el apoyo incondicional de la madre, junto con la contención de la pareja y los amigos) se convierten

en el principal factor protector y en el único elemento que ayuda a prevenir una descompensación más grave.

Recomendaciones

- A la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) y la Carrera de Psicología

Se recomienda el diseño e implementación de un Programa de Acompañamiento Psicoeducativo dirigido específicamente a estudiantes con doble jornada. Este programa no debe limitarse a la atención terapéutica reactiva, sino enfocarse en la prevención mediante talleres de gestión del tiempo, higiene del sueño y técnicas de regulación emocional adaptadas a entornos de alta presión. Asimismo, es fundamental sensibilizar al personal docente sobre la realidad del estudiante trabajador, promoviendo políticas de flexibilidad académica razonable que permitan conciliar las exigencias evaluativas con los horarios laborales sin sacrificar la calidad del aprendizaje.

- A los Estudiantes Universitarios trabajadores del área de Gastronomía

Se les recomienda fortalecer sus redes de apoyo social y a reconocer la importancia del autocuidado como un pilar no negociable de su formación profesional, debido a que vital que el estudiante aprenda a identificar los signos tempranos del Síndrome de Burnout y busque ayuda profesional o académica antes de que el malestar se convierta en una patología crónica. La adopción de hábitos de vida saludables, a pesar de las limitaciones de tiempo, es una recomendación crítica para contrarrestar los efectos negativos de la fatiga acumulada. Por último, se recomienda a futuros investigadores profundizar en este campo mediante estudios de corte longitudinal que permitan evaluar el impacto de la doble jornada en la salud mental a largo plazo, ya que sería de gran valor académico explorar variables adicionales como el impacto de la inteligencia emocional y el autoconcepto en la capacidad de resiliencia de estos jóvenes. El estudio de la salud mental en el área gastronómica es un terreno fértil que requiere de una mirada

multidisciplinaria para proteger el talento humano que dinamiza la identidad culinaria y turística de nuestra sociedad.

Referencias Bibliográficas

- Aguilar-Hernández, P. A., Acosta-Tzin, J. V., Raudales-García, E. V., Andino-González, P., & Sarmiento-Matute, R. E. (2023). Factores de influencia en la calidad de vida laboral según la Teoría del Comportamiento Organizacional: análisis bibliométrico. *Telos*, 25(3), 638-656.
- Ajzen, I. (1991). *The theory of planned behavior*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Aldaz Hernández, S. M., Guerrero Vaca, D. M., Cejas Martínez, M. F., & Pacheco Sanunga, H. G. (2023). *Competencias laborales en el sector turístico: Un modelo de formación profesional*. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 27(119), 41–52. <https://doi.org/10.47460/uct.v27i119.705>
- Barragán Estrada, A. R., & Peres Mora, D. S. (2021). Las otras personas importan ¿y un lugar especial para la pareja? *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 24(4).
- Carbajal Arguedas, C. N., & Lock Salinas, A. A. J. El impacto de la presión laboral en la eficiencia organizacional.
- Cordoba Cortes, D (2024). Niveles de Síndrome de Burnout en personal hotelero del sector gastronómico, cocineros/as y camareros/as de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- De Ramírez, G. M. (2013). Jornadas laborales prolongadas y sus repercusiones en el buen vivir del trabajador y de su familia. *Foro, Revista de Derecho*, (19), 61-78.
- Delgado, G. B. (2007). El estudiante universitario y su entorno familiar. *Revista Griot*, 1(1), 29-35.

- Domínguez Carrillo, K. P. (2017). Investigación de los efectos de horarios nocturnos en la vida social de cocineros en el norte de la ciudad de Quito (*Bachelor's thesis*, Quito: Universidad de las Américas, 2017).
- Duarte Salamanca, M. A., Sanchez Carrillo, L. F., & Vargas Naranjo, L. R. (2023). La salud mental en el Bienestar laboral de los trabajadores en los call center.
- Eugenio Pachas, E. T. (2019). Agotamiento emocional, despersonalización, realización personal y clima organizacional de los trabajadores de la Oficina de Recursos Humanos.
- Fernández Vélez, Y. E., & Caballero Torres, A. E. (2023). *Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos*. Revista San Gregorio, 1(53), 97-126.
- Flores Robles, M. D. C., & Arias Lucero, M. A. (2025). Impacto de la personalidad dependiente en las relaciones interpersonales de los adultos tempranos.
- Guevara Cortez, N. V., & Sánchez Poma, C. D. (2025). Afectación a las oportunidades laborales y académicas de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca que estudian y trabajan, periodo académico septiembre 2024-febrero 2025.
- Guía, U. G. T. *Prevención de Riesgos Psicosociales en el sector hostelería*. Comisión Ejecutiva Confederal de UGT. Madrid. 2006
- Gutierrez, J. C. (2023). *Factores asociados al nivel de riesgo ergonómico en el personal gastronómico de una empresa privada de Lima*. CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud, 7(1), 35-42.
- Ibáñez Nicolás, N. Riesgos psicosociales en el sector hostelería.
- Ibarra Aguirre, E., Ibarra Lizárraga, E., & Sánchez Guzmán, Y. L. (2024). *Cansancio emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios durante el retorno a clases*

presenciales. IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, 15.

https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v15i0.1979

Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, RP, Bantjes, J., ... & Kessler, RC (2020). Fuentes de estrés y su relación con trastornos mentales en estudiantes universitarios: resultados de la iniciativa internacional de estudiantes universitarios de las encuestas mundiales de salud mental de la Organización Mundial de la Salud. *Frontiers in Psychology* , 11 , 1759.

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2024). *Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU): Resultados diciembre 2024*. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/>

Jimenez, A. (2023). *Impacto de la doble jornada laboral: efectos del estudio y trabajo en los estudiantes*. Ecuacientífica, 1(2), 77-94.

Lorenzo-Sánchez, O., Sánchez-Gómez, M. C., Martín-Cilleros, M. V., Martín-Sevillano, R., Cabanillas-García, J. L., & Verdugo-Castro, S. (2022). *Percepción sobre el ocio y tiempo libre y como ha afectado a estudiantes universitarios*. *New Trends in Qualitative Research*, 12, e625-e625.

Manrique Villafuerte, C. A. (2025). *Comportamiento organizacional y calidad de servicio en los restaurantes de la zona Barbasquillo, Manta 2024*.

Martínez-Otero, V., & Gaeta, M. L. (2024). Estudio educativo sobre la adaptación social de universitarios iberoamericanos. *Educação & Sociedade*, 45, e280131.

Mora Pisco, C. I. (2018). *Plan de Marketing Turístico del cantón Manta 2018-2022*.

Ocampo Bustos, R. M., Juárez García, A., Arias Galicia, L. F., & Hindrichs, I. (2015). *Factores psicosociales asociados a engagement en empleados de un restaurante de Morelos, México*. *Liberabit*, 21(2), 207-219.

Olivares Faúndez, V. (2017). Christina Maslach, comprendiendo el burnout. *Ciencia y trabajo*, 59-62.

Ovalle-Ramirez, C. P. (2018). *Efecto de la doble jornada escolar en el desempeño académico de los estudiantes colombianos: Un análisis empírico para informar la política de jornada única*. Education Policy Analysis Archives, 26, 81-81.

Ozuna, L. I. (2022). *Universitarios trabajadores y rendimiento académico, un análisis de su relación*. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 6(1), 1190-1204.

Palma Loor, J. P., & Vera Bermello, Á. B. (2023). La gastronomía ancestral y su influencia en el turismo cultural del cantón Manta, provincia de Manabí año 2022 (Doctoral dissertation).

Papageorgiou, A., Kyriagkani, M., & Antonopoulou, K. (2022). Social media use, social comparison, and emotional well-being in young adults. Computers in Human Behavior, 128, Article 107110. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107110>

Pérez, V. M. O. (2014). *Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación*. ENSAYOS: Revista de la Facultad de Educación de Albacete, 29(2), 63-78.

Pérez Martínez, A. (2015). Problemas psicosociales en hostelería.

Reyes Narváez, S. E., & Oyola Canto, M. S. (2022). Funcionalidad familiar y conductas de riesgo en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Comunicación, 13(2), 127-137.

Reyes Uribe, A. C., Guerra Avalos, E. A., & Quintero Villa, J. M. (2017). Educación en gastronomía: su vínculo con la identidad cultural y el turismo. El periplo sustentable, (32).

Rosado, I. S. M., Párraga, M. J. C., & García, M. C. E. (2018). Factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan la salud mental. Revista Caribeña de Ciencias Sociales (RCCS), (3), 60.

Saavedra Zarate, K. X. (2024). Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

Santander Racines, A. B., Rodríguez Santos, E. M., & Suárez Carrillo, R. A. (2021).

Estudio de la demanda laboral post pandemia en la carrera de Gastronomía. Revista Científica y Tecnológica VICTEC, 2(3), 88–108. <https://doi.org/10.47460/victec.v2i3.27>

Torres, K. D. C., Ortega, S. V. T., Landívar, M. A. T., & Maridueña, A. M. B. (2024).

Luchando entre Aulas y Jornadas: Análisis del Dilema de los Jóvenes que Trabajan y Estudian.

Conexión Científica Revista Internacional, 1(2), 1-14.

Uribe Pareja, F. (2018). Expectativas laborales de estudiantes universitarios en la ciudad de guayaquil (Bachelor's thesis).

Velasteguí, P. (2023). El estrés Impacto en la salud (Doctoral dissertation, Tesis de doctorado).

Zepeda-Goncen, G. D., & Sánchez-Aragón, R. (2021). Impacto de la cercanía, toque afectivo y satisfacción con el apoyo de la pareja en los comportamientos saludables. *Psicogente*, 24(45), 1-22.

Wolf, K., & Schmitz, J. (2024). Revisión exploratoria: efectos longitudinales de la pandemia de COVID-19 en la salud mental infantil y adolescente. *European child & adolescent psychiatry* , 33 (5), 1257-1312.

Zambrano, J. Y. P. (2025). Redes de apoyo y estrategias de afrontamiento psicosocial en el rendimiento académico de estudiantes universitarios en situación de vulnerabilidad: Contexto de intervención desde el Trabajo Social. *Revista Social Fronteriza*, 5(4).

Torres, K. D. C., Ortega, S. V. T., Landívar, M. A. T., & Maridueña, A. M. B. (2024). *Luchando entre Aulas y Jornadas: Análisis del Dilema de los Jóvenes que Trabajan y Estudian*. Conexión Científica Revista Internacional, 1(2), 1-14.

Uribe Pareja, F. (2018). Expectativas laborales de estudiantes universitarios en la ciudad de guayaquil (Bachelor's thesis).

Velasteguí, P. (2023). El estrés Impacto en la salud (Doctoral dissertation, Tesis de doctorado).

Zepeda-Goncen, G. D., & Sánchez-Aragón, R. (2021). Impacto de la cercanía, toque afectivo y satisfacción con el apoyo de la pareja en los comportamientos saludables. Psicogente, 24(45), 1-22.

Wolf, K., & Schmitz, J. (2024). Revisión exploratoria: efectos longitudinales de la pandemia de COVID-19 en la salud mental infantil y adolescente. *European child & adolescent psychiatry* , 33 (5), 1257-1312.

Zambrano, J. Y. P. (2025). Redes de apoyo y estrategias de afrontamiento psicosocial en el rendimiento académico de estudiantes universitarios en situación de vulnerabilidad: Contexto de intervención desde el Trabajo Social. *Revista Social Fronteriza*, 5(4).

ANEXO 11. Formato de Carta de exención

Oficio circular No. 0247-CEISH-JMSZ-2026
Manta, 05 de mayo de 2026

Señor

Jhon Javier Del Valle Briones

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: **“Caracterización la salud mental en jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía, Manta 2026”** Codificado como **“CEISH-Uleam_0497”** 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: Estudios transversales
- Duración del estudio: Tres (3) meses.
- Instituciones participantes: ULEAM

Investigadores del estudio: Alan Omar Picon Pico, Zoila María Alava Vasquez

Documentación de la investigación:

Nombre de Documentos	Número de páginas	Fecha
Declaración de responsabilidad	Dos (2)	Enero 01 de 2026
Carta de interés de el/las máximas autoridades de el/los establecimientos	N/A	N/A
Solicitud de exención con justificación para considerarlo exento	N/A	N/A
Formulario para la presentación de protocolos de investigaciones	Diez y siete (17)	Enero 01 de 2026
Instrumentos que se emplearán para la ejecución del estudio	cuatro (4)	Enero 01 de 2026

Esta carta de exención tiene una vigencia de un año, 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
Zambrano**



Od. Juan Sierra Zambrano, Esp.

Presidente CEISH-Uleam

Institución Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

Teléfono: 0991508009

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA
CONSENTIMIENTO INFORMADO PROYECTO DE INVESTIGACION

PARTE I: INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE/REPRESENTANTE LEGAL

A. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN						
Caracterización de la salud mental en jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía, Manta 2026.						
B. NOMBRE DE INVESTIGADOR PRINCIPAL Y DATOS DE CONTACTO						
Nombres completos:		Jhon Javier Del Valle Briones		Cedula:	1316477783	
Teléfono:		0995384620		Correo electrónico:	e1316477783@live.uleam.edu.ec	
Nombre de la institución a la cual se encuentra suscrito el investigador (SI APLICA):				Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí		
C. NOMBRE DEL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS QUE EVALUÓ Y APROBÓ EL ESTUDIO Y DATOS DEL CONTACTO						
Nombres completos:		Od. Juan Manuel Sierra Zambrano, Esp.		Cedula:	1310374119	
Teléfono:		0989693757		Correo electrónico:	comiteeticainvestigacion@uleam.edu.ec	
Nombre del comité:		Comité de ética e investigación en seres humanos de la universidad laica Eloy Alfaro de Manabí (CEISH-ULEAM)				
D. NOMBRE DEL CENTRO O ESTABLECIMIENTO EN EL QUE SE REALIZARÁ LA INVESTIGACIÓN						
No aplica						
E. INTRODUCCIÓN						
El proyecto se enmarca en un estudio descriptivo, acompañado de un enfoque que integra metodologías cualitativas y cuantitativas, en el que se busca identificar y caracterizar las condiciones psicosociales, factores de riesgo y de protección que inciden en la salud mental de los jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía en la ciudad de Manta durante el año 2026.						
F. PROPÓSITO DEL ESTUDIO						
Caracterizar la salud mental de los jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía. Manta 2026.						
- Determinar el perfil sociodemográfico y laboral de la población de estudio, - Identificar las manifestaciones psicológicas y emocionales más frecuentes relacionadas con la salud mental en este grupo de estudiantes. - Describir los factores de riesgo y estresores del entorno laboral y académico que inciden en el bienestar de los jóvenes evaluados. - Analizar el impacto o afectación de la jornada combinada (estudio-trabajo), en el equilibrio de la salud mental..						
G. PROCEDIMIENTOS POR REALIZAR						
No.	Actividad	Objetivo del proyecto con el que se vincula la actividad	Justificación del motivo	Lugar de ejecución	Responsable	Tiempo de duración
1	MBI-HSS, DASS-21, ASSIST, Ficha sociodemográfica	Recopilar datos cuantitativos sobre las condiciones socio-laborales, los niveles de burnout, la sintomatología afectiva y el riesgo de consumo de sustancia.	Permite obtener datos estadísticos, precisos y confiables que permitan medir y clasificar los niveles de riesgo y desgaste en los estudiantes.	Lugar que decida el participante	Investigadores	1 mes- Junio
2	Entrevista semiestructurada	Recoger las vivencias, discursos y percepciones subjetivas de los estudiantes respecto a la sobrecarga de roles y las tensiones entre el entorno laboral y académico.	Permite ir más allá de los números de los test, recolectando las vivencias reales y el contexto de los jóvenes sobre su rutina diaria.	Lugar que decida el participante	Investigadores	1 mes- Junio
H. BENEFICIOS DE LA PARTICIPACIÓN Y FORMA DE SOCIALIZAR LOS RESULTADOS						
- La participación en este estudio ofrece a los estudiantes un espacio seguro y estrictamente confidencial para reflexionar y desahogarse respecto a las presiones cotidianas que genera compaginar las aulas universitarias con las exigencias de la cocina o el servicio gastronómico. - Al concluir el procesamiento de los datos, se agendará una sesión breve y privada con cada estudiante para hacerle entrega de un reporte verbal y escrito sobre sus propios resultados psicométricos en los test de burnout, salud mental y consumo de sustancias, explicándole el significado de sus puntuaciones en un lenguaje claro y comprensible.						
I. RIESGOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS A CORTO Y LARGO PLAZO DE LA PARTICIPACIÓN Y FORMAS DE MITIGARLOS						
Riesgos			Forma de mitigarlos			
1. Evocación vivencial			Aplicación de técnicas de contención emocional y validación para asegurar el restablecimiento del equilibrio emocional.			
J. COSTOS Y COMPENSACIÓN						
- El participante/representante legal NO pagara por ninguno de los análisis que se realicen en la investigación. - El participante/representante legal NO recibirá ninguna compensación por su participación.						
K. MECANISMOS PARA RESGUARDAR LA CONFIDENCIALIDAD DE DATOS						
- Durante el desarrollo de la investigación la información obtenida; será entregada a la/el investigadora/or principal previamente ANONIMIZADOS. - Al finalizar la investigación la información obtenida; será eliminada al cabo de 3 meses de entregado el producto final.						

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO		
Yo, en calidad de participante/representante legal del participante declaro que:	SI	NO
1. He leído el consentimiento informado.		
2. Han respondido a todas mis preguntas.		
3. Entiendo los riesgos y beneficios de participar.		
4. Entiendo que firmar este documento, NO implica renunciar a ninguno de los derechos que por ley me corresponden.		
5. He sido informado de todos y cada uno de los procedimientos que se realizarán para la ejecución de la investigación		
6. He sido informado que los cuestionarios y en general cualquier registro que contenga sus datos será resguardado en un sitio seguro.		
7. He sido informado que los resultados podrán ser publicados en revistas científicas u otros medios bibliográficos o pueden ser presentados en reuniones o eventos con fines académicos manteniendo el anonimato de estos sin revelar mi nombre o datos de identificación.		
8. He sido informado que al finalizar la investigación la información obtenida; será eliminada al cabo de 3 meses de entregado el producto final.		
9. He sido informado que los datos recolectados durante el proceso están sujetos a una política de estricta confidencialidad y que, por lo tanto, no puede ser divulgados a terceras personas sin nuestro consentimiento expreso. He sido informado que en el caso de que el investigador sea ordenado judicialmente o el mismo identifique situaciones que puedan representar un riesgo muy grave para mi persona o mi representado legal en su defecto, el investigador entregara solo la información pertinente del asunto en cuestión a las entidades acertadas, manteniendo la confidencialidad de cualquier otra información.		
10. Me será entregada una copia, una vez suscrito este documento.		
11. Mi participación es voluntaria, por lo que tengo el DERECHO de retirar mi consentimiento en cualquier momento.		
12. Consiento voluntariamente mi participación o la de mi representado en el estudio.		

	<i>Firma/Huella</i>	<i>Firma/Huella</i>	<i>Firma/Huella</i>
Denominación	Firma participante/ representante legal	Firma testigo #1	Firma testigo #2
Nombres completos:			
Cédula:			
Correo electrónico:			
Teléfono:			
Dirección:			
Lugar y fecha:			

B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO
Yo, en calidad de participante/representante legal del participante declaro que pese a haber aceptado previamente mi participación en la investigación en mención, revoco mi autorización, implicando que los datos o muestras biológicas obtenidos del participante serán eliminados y no podrán utilizarse para ningún fin investigativo. Esta revocatoria no causará penalidad o impacto alguno en la atención en salud que por ley le corresponde al participante.

	<i>Firma/Huella</i>	<i>Firma/Huella</i>	<i>Firma/Huella</i>
Denominación	Firma participante/ representante legal	Firma testigo #1	Firma testigo #2
Nombres completos:			
Cédula:			
Correo electrónico:			
Teléfono:			
Dirección:			
Lugar y fecha:			

Anexo 4. Modelo de Entrevista

Entrevista

La presente entrevista tiene como objetivo caracterizar la salud mental en jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía en la ciudad de Manta, durante el año 2026, será aplicada al personal que tenga relación con la temática del estudio. Se realizará una grabación de audio para recopilar la información obtenida, teniendo en cuenta que no se utilizaran nombres reales y que el material será únicamente manipulado por los investigadores.

Bloque 1. Apertura

1. Para empezar, cuéntame un poco sobre ti: ¿Qué carrera estudias y en qué tipo de establecimiento gastronómico trabajas actualmente?
2. ¿Cómo es un día normal en tu vida? ¿A qué hora empiezas tus clases ya qué hora termina tu jornada en la cocina o en el servicio?
3. ¿Cómo maneja el estudiante las crisis de tiempo? ¿Recurre a la planificación o a la evitación (consumo de sustancias/aislamiento)?

Bloque 2. Identificación de factores.

4. Cuando decidiste estudiar y trabajar al mismo tiempo, ¿cómo te imaginabas que sería la experiencia y cómo ha sido la realidad hasta ahora?
5. ¿Podrías describir el ambiente universitario en el que te desenvuelves diariamente?
6. ¿Cómo afectan las altas temperaturas y el ritmo acelerado al bienestar psicológico inmediato?
7. ¿El consumo de sustancias está presente en tu entorno académico y/o social?
8. ¿En algún momento has experimentado presión para consumir?

Bloque 3. Identificación de sintomatología.

9. ¿Cómo percibe su eficacia personal al fallar en tareas académicas por cansancio laboral?

10. ¿En qué medida las demandas de su trabajo interfieren con las horas de sueño y estudio?

11. ¿Es el salario suficiente para reducir la preocupación financiera o genera más estrés?

Bloque 4. Prevención, intervención y acompañamiento.

12. ¿Siente el estudiante apoyo o comprensión por parte de sus docentes sobre su condición de trabajador?

13. ¿Qué habilidades o cualidades sientes que has desarrollado en la cocina que te sirven para no rendirte ante la presión de la universidad?

14. Cuando la demanda se acumula en el trabajo y tienes un examen al día siguiente, ¿qué haces específicamente para mantener la calma y no sentirte abrumado?

Bloque 5. Entorno social y redes de apoyo.

15. Fuera de las clases y los turnos de trabajo, ¿qué actividad es "sagrada" para ti porque te devuelve la tranquilidad y te permite desconectarte de ambos mundos?

16. ¿Cómo describirías la relación con tu familia actualmente?

17. ¿Cómo ha cambiado la comunicación con tu familia desde que empezaste a combinar los estudios con el trabajo en gastronomía?

18. ¿Qué rol juegan tus amistades en tu estilo de vida?

19. Si hoy tuvieras una crisis emocional debido al cansancio, ¿quién sería la primera persona a la que acudirías y por qué confías en ella?

20. ¿Por qué consideras que esas personas son de apoyo en tu vida?

Anexo 5. Ficha Sociodemográfica**FICHA SOCIODEMOGRAFICA**

Por favor, lea cuidadosamente cada una de las indicaciones y complete la información requerida marcando con una “X” en la respuesta que corresponda.

I. INFORMACIÓN GENERAL**1. Edad:** _____**2. Sexo:**

Masculino _____ Femenino _____

3. Ciudad de procedencia: _____**4. Ciudad domicilio actual:** _____**5. Sector de domicilio:** _____

Urbano: _____ Rural: _____

6. Identificación étnica

Afroecuatoriano: _____

Mestizo (a): _____

Montubio (a): _____

Blanco (a): _____

Indígena: _____

Otros: _____

7. Estado civil:

Soltero (a): _____

Unión Libre: _____

Casado (a): _____

Divorciado (a): _____

Viudo (a): _____

8. ¿Con quién vive?

Solo: _____

Con mis padres: _____

Otros (especifique): _____

9. A qué tipo de familia pertenece

Tradicional: _____

Nuclear _____

Monoparental: _____

Extensa: _____

Otros (especifique): _____

FICHA SOCIODEMOGRAFICA

Por favor, lea cuidadosamente cada una de las indicaciones y complete la información requerida marcando con una "X" en la respuesta que corresponda.

INFORMACIÓN GENERAL

1. Edad: 23

2. Sexo:

Masculino ☐ Femenino ☒

3. Ciudad de procedencia: Manta

4. Ciudad domicilio actual: Manta

5. Sector de domicilio: Manta

Urbano: ☒ Rural: ☐

6. Identificación étnica

Afroecuatoriano: ☐

Mestizo (a): ☒

Montubio (a): ☐

Bianco (a): ☐

Indígena: ☐

Otros: ☐

7. Estado civil:

Soltero (a): ☒

Union Libre: ☐

Casado (a): ☐

Divorciado (a): ☐

Viudo (a): ☐

8. ¿Con quién vive?

Solo: ☐

Con mis padres: ☒

Otros (especifique): ☐

9. A qué tipo de familia pertenece

Tradicional: ☐

Nuclear ☒

Monoparental: ☐

Extensa: ☐

Otros (especifique): ☐

Anexo 6. Validación de los Instrumentos por Expertos

Manta, 6 de mayo del 2026

Informe de validación de técnicas cualitativas de investigación científica

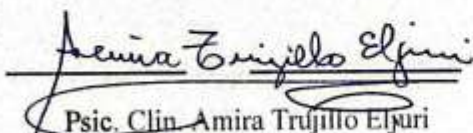
Psic. Clin. Amira Trujillo Eljuri

Dr. Victoriano Camas Baena

Psic. Clin. Mariela Chávez Intriago

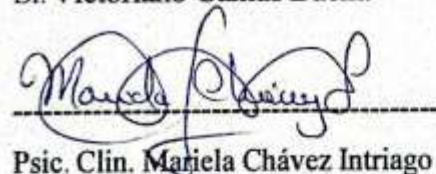
Certifican lo siguiente:

Una vez revisada la técnica de investigación **"Ficha Sociodemográfica"** del proyecto de investigación **"Caracterización de la salud mental en jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía manta 2026"**, elaborado por los estudiantes **Del Valle Briones Jhon Javier y Picon Pico Alan Omar**, cuyo tutor académico de investigación es el la Psi. Clin. Zoila María Álava Vásquez, de la Carrera de Psicología, certificamos que la técnica de investigación **"Ficha Sociodemográfica"** cumple los requisitos indispensables, pertinentes y rigurosos que garantizan la cientificidad del procedimiento, predisponiendo y garantizando la consecución de los objetivos de dichos proyectos de la investigación.


Psic. Clin. Amira Trujillo Eljuri



Dr. Victoriano Camas Baena


Psic. Clin. Mariela Chávez Intriago

Manta, 6 de mayo del 2026

Informe de validación de técnicas cualitativas de investigación científica

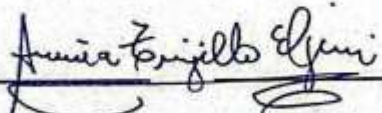
Psic. Clin. Amira Trujillo Eljuri

Dr. Victoriano Camas Baena

Psic. Clin. Mariela Chávez Intriago

Certifican lo siguiente:

Una vez revisada la técnica de investigación "Ficha Sociodemográfica" del proyecto de investigación "Caracterización de la salud mental en jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía manta 2026", elaborado por los estudiantes **Del Valle Briones Jhon Javier y Picon Pico Alan Omar**, cuyo tutor académico de investigación es el la Psi. Clin. Zoila María Álava Vásquez, de la Carrera de Psicología, certificamos que la técnica de investigación "Ficha Sociodemográfica" cumple los requisitos indispensables, pertinentes y rigurosos que garantizan la cientificidad del procedimiento, predisponiendo y garantizando la consecución de los objetivos de dichos proyectos de la investigación.



Psic. Clin. Amira Trujillo Eljuri



Dr. Victoriano Camas Baena



Psic. Clin. Mariela Chávez Intriago

Manta, 6 de mayo del 2026

Informe de validación de técnicas cualitativas de investigación científica

Psic. Clin. Amira Trujillo Eljuri

Dr. Victoriano Camas Baena

Psic. Clin. Mariela Chávez Intriago

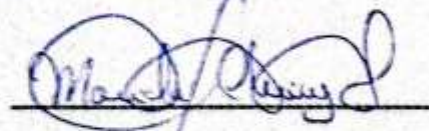
Certifican lo siguiente:

Una vez revisada la técnica de investigación "Ficha Sociodemográfica" del proyecto de investigación "Caracterización de la salud mental en jóvenes universitarios trabajadores del área de gastronomía manta 2026", elaborado por los estudiantes Del Valle Briones Jhon Javier y Picon Pico Alan Omar, cuyo tutor académico de investigación es el la Psi. Clin. Zoila Maria Álava Vásquez, de la Carrera de Psicología, certificamos que la técnica de investigación "Ficha Sociodemográfica" cumple los requisitos indispensables, pertinentes y rigurosos que garantizan la cientificidad del procedimiento, predisponiendo y garantizando la consecución de los objetivos de dichos proyectos de la investigación.


Psic. Clin. Amira Trujillo Eljuri



Dr. Victoriano Camas Baena



Psic. Clin. Mariela Chávez Intriago

Anexo 7. Prueba de Detección de Alcohol, Tabaco y Sustancias (ASSIST)

INSTRUCCIONES: Las siguientes preguntas se refieren a su experiencia sobre el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas a lo largo de su vida y en los últimos tres meses. Es probable que algunas de estas sustancias puedan haber sido recetadas por el médico (como en el caso de las anfetaminas, los sedantes y los analgésicos), por lo que en este cuestionario no se registrarán los medicamentos que fueron recetados por él. Sin embargo, si ha tomado tales medicamentos por otras razones que no sean por motivos de salud o las ha tomado más a menudo o en dosis más altas que las recetadas, dígamelo por favor.

Pregunta 1: A lo largo de la vida, ¿cuál de las siguientes sustancias ha consumido alguna vez? (sólo las que consumió sin receta médica)		
a) Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, vapeador, cigarro electrónico, etc.)	NO	SÍ
b) Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	NO	SÍ
c) Cannabis (marihuana, hierba, mota, hachis, etc.)	NO	SÍ
d) Cocaína, coca, crack, etc.	NO	SÍ
e) Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	NO	SÍ
f) Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	NO	SÍ
g) Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, aprozolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	NO	SÍ
h) Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	NO	SÍ
i) Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codaina, etc.)	NO	SÍ
j) Otras, especifique:	NO	SÍ
Si todas las respuestas fueron negativas pregunte: "¿Ni siquiera cuando estaba en la escuela?"	Si la respuesta es negativa para todas las preguntas detenga la entrevista. Si la respuesta es afirmativa a cualquiera de estas preguntas, haga la pregunta 2 para que cada sustancia que se haya consumido alguna vez.	

Pregunta 2: En los últimos tres meses ¿con qué frecuencia ha consumido las sustancias que mencionó (primera droga, segunda droga, etc.)?	Nunca	Una o dos veces	Mensualmente	Semanalmente	Diariamente o casi diariamente
a) Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, vapeador, cigarro electrónico, etc.)	0	2	3	4	6
b) Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	0	2	3	4	6
c) Cannabis (marihuana, hierba, mota, hachís, etc.)	0	2	3	4	6
d) Cocaína, coca, crack, etc.	0	2	3	4	6
e) Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	0	2	3	4	6
f) Inhalantes (óxido nítrico, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	0	2	3	4	6
g) Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, aprozolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	0	2	3	4	6
h) Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	0	2	3	4	6
i) Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codaina, etc.)	0	2	3	4	6
j) Otras, especifique:	0	2	3	4	6

Si la respuesta es "Nunca" a todas las secciones de la pregunta 2, pase a la pregunta 6.

Si se ha consumido alguna sustancia de la pregunta 2 en los últimos tres meses, continúe con las preguntas 3, 4 y 5 para cada sustancia consumida.

Pregunta 3: En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia ha sentido un fuerte deseo de consumir (primer droga, segunda droga, etc.)?	Nunca	Una o dos veces	Mensualmente	Semanalmente	Diariamente o casi diariamente
a) Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, vapeador, cigarro electrónico, etc.)	0	3	4	5	6
b) Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	0	3	4	5	6
c) Cannabis (marihuana, hierba, mota, hachís, etc.)	0	3	4	5	6
d) Cocaína, coca, crack, etc.)	0	3	4	5	6
e) Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	0	3	4	5	6
f) Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	0	3	4	5	6
g) Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprozolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	0	3	4	5	6
h) Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	0	3	4	5	6
i) Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)	0	3	4	5	6
j) Otras, especifique:	0	3	4	5	6

Pregunta 4: En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia el consumo de (primera droga, segunda droga, etc.) le ha causado problemas de salud, sociales, legales o económicos?	Nunca	Una o dos veces	Mensualmente	Semanalmente	Diariamente o casi diariamente
a) Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, vapeador, cigarro electrónico, etc.)	0	4	5	6	7
b) Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	0	4	5	6	7
c) Cannabis (marihuana, hierba, mota, hachís, etc.)	0	4	5	6	7
d) Cocaína, coca, crack, etc.)	0	4	5	6	7
e) Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	0	4	5	6	7
f) Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	0	4	5	6	7
g) Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprozolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	0	4	5	6	7
h) Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	0	4	5	6	7
i) Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)	0	4	5	6	7
j) Otras, especifique:	0	4	5	6	7

Pregunta 5: En los últimos tres meses, ¿con que frecuencia dejó de hacer lo que habitualmente se esperaba de usted por el consumo de (primera droga, segunda droga, etc.)?	Nunca	Una o dos veces	Mensualmente	Semanalmente	Dirriamente o casi diariamente
a) Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, vapeador, cigarro electrónico, etc.)	0	5	6	7	8
b) Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	0	5	6	7	8
c) Cannabis (marihuana, hierba, mota, hachís, etc.)	0	5	6	7	8
d) Cocaína, coca, crack, etc.)	0	5	6	7	8
e) Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	0	5	6	7	8
f) Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	0	5	6	7	8
g) Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprozolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	0	5	6	7	8
h) Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	0	5	6	7	8
i) Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codaina, etc.)	0	5	6	7	8
j) Otras, especifique:	0	5	6	7	8

Haga las preguntas 6 y 7 para todas las sustancias usadas alguna vez (es decir, las mencionadas en la pregunta 1).

Pregunta 6: ¿Un amigo, un familiar o alguien más alguna vez ha mostrado preocupación por sus hábitos de consumo de (primera droga, segunda droga, etc.)?	No, nunca	Sí, en los últimos 3 meses	Sí, pero no en los últimos 3 meses
a) Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, vapeador, cigarro electrónico, etc.)	0	6	3
b) Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	0	6	3
c) Cannabis (marihuana, hierba, mota, hachís, etc.)	0	6	3
d) Cocaína, coca, crack, etc.)	0	6	3
e) Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	0	6	3
f) Inhalantes (óxido nítrico, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	0	6	3
g) Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprozolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	0	6	3
h) Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	0	6	3
i) Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)	0	6	3
j) Otras, especifique:	0	6	3
Haga las preguntas 6 y 7 para todas las sustancias usadas alguna vez (es decir, las mencionadas en la pregunta 1).			

Pregunta 7: ¿Ha intentado alguna vez reducir o eliminar el consumo de (primera droga, segunda droga) y no lo ha logrado?	No, nunca	Sí, en los últimos 3 meses	Sí, pero no en los últimos 3 meses
a) Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, vapeador, cigarro electrónico, etc.)	0	6	3
b) Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	0	6	3
c) Cannabis (marihuana, hierba, mota, hachís, etc.)	0	6	3
d) Cocaína, coca, crack, etc.)	0	6	3
e) Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	0	6	3
f) Inhalantes (óxido nítrico, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	0	6	3
g) Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprozolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	0	6	3
h) Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	0	6	3
i) Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)	0	6	3
j) Otras, especifique:	0	6	3

Haga las preguntas 6 y 7 para todas las sustancias usadas alguna vez (es decir, las mencionadas en la pregunta 1).

Pregunta 8: ¿Alguna vez ha consumido alguna droga por vía inyectada? (solo las que consumió sin receta médica)	No, nunca	Sí, en los últimos 3 meses	Sí, pero no en los últimos 3 meses
NOTA IMPORTANTE A los usuarios que se han inyectado drogas en los últimos tres meses se les debe preguntar acerca de sus hábitos de inyección durante este periodo para determinar sus niveles de riesgo y el mejor curso de intervención.			

PRUEBA DE DETECCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y SUSTANCIAS (ASSIST)

Fecha:

No. Expediente:

INSTRUCCIONES: Las siguientes preguntas se refieren a su experiencia sobre el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas a lo largo de su vida y en los últimos tres meses. Es probable que algunas de estas sustancias puedan haber sido recetadas por el médico (como en el caso de las anfetaminas, los sedantes y los analgésicos), por lo que en este cuestionario no se registrarán los medicamentos que fueron recetados por él. Sin embargo, si ha tomado tales medicamentos por otras razones que no sean por motivos de salud, o las ha tomado más a menudo o en dosis más altas que las recetadas, dígamelo por favor.

Pregunta 1: A lo largo de la vida, ¿cuál de las siguientes sustancias ha consumido alguna vez? (sólo las que consumió sin receta médica)		
a) Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, vapeador, cigarro electrónico, etc.)	☒ NO	☐ SÍ
b) Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	☐ NO	☒ SÍ
c) Cannabis (marihuana, hierba, mota, hachís, etc.)	☐ NO	☒ SÍ
d) Cocaína, coca, crack, etc.	☒ NO	☐ SÍ
e) Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, extasis, etc.)	☒ NO	☐ SÍ
f) Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	☒ NO	☐ SÍ
g) Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, aprozolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	☒ NO	☐ SÍ
h) Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	☒ NO	☐ SÍ
i) Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codaina, etc.)	☒ NO	☐ SÍ
j) Otras, especifique:	☒ NO	☐ SÍ
Si todas las respuestas fueron negativas pregunte: "¿Ni siquiera cuando estaba en la escuela?" Si la respuesta es negativa para todas las preguntas detenga la entrevista. Si la respuesta es afirmativa a cualquiera de estas preguntas, haga la pregunta 2 para que cada sustancia que se haya consumido alguna vez.		

Pregunta 2: En los últimos tres meses ¿con qué frecuencia ha consumido las sustancias que mencionó (primera droga, segunda droga, etc.)?	Nunca	Una o dos veces	Más o menos	Semanalmente	Diariamente o casi diariamente
a) Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, vapeador, cigaro electrónico, etc.)	0	2	3	4	6
b) Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	0	2	3	4	6
c) Cannabis (marihuana, hierba, mota, hachís, etc.)	0	2	3	4	6
d) Cocaína, coca, crack, etc.	0	2	3	4	6
e) Estimulantes de tipo amfetamina (speed, amfetaminas, éxtasis, etc.)	0	2	3	4	6
f) Inhalantes (óxido nítrico, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	0	2	3	4	6
g) Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, aprozolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	0	2	3	4	6
h) Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	0	2	3	4	6
i) Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codaina, etc.)	0	2	3	4	6
j) Otras, especifique:	0	2	3	4	6
Si la respuesta es "Nunca" a todas las secciones de la pregunta 2, pase a la pregunta 6. Si se ha consumido alguna sustancia de la pregunta 2 en los últimos tres meses, continúe con las preguntas 3, 4 y 5 para cada sustancia consumida.					

Pregunta 3: En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia ha sentido un fuerte deseo de consumir (primer droga, segunda droga, etc.)?	Nunca	Una o dos veces	Mensualmente	Semanalmente	Diariamente o casi diariamente
a) Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, vapeador, cigarro electrónico, etc.)	0	3	4	5	6
b) Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	0	3	4	5	6
c) Cannabis (marihuana, hierba, mota, hachís, etc.)	0	3	4	5	6
d) Cocaína, coca, crack, etc.)	0	3	4	5	6
e) Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	0	3	4	5	6
f) Inhalantes (óxido nítrico, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	0	3	4	5	6
g) Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprozolam, nitrazepam, midazolam, etc.)	0	3	4	5	6
h) Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	0	3	4	5	6
i) Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codaina, etc.)	0	3	4	5	6
j) Otras, especifique:	0	3	4	5	6

Pregunta 4: En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia el consumo de (primera droga, segunda droga, etc.) le ha causado problemas de salud, sociales, legales o económicos?	Nunca	Una o dos veces	Mensualmente	Semanalmente	Diariamente o cada día
a) Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, vapeador, cigarro electrónico, etc.)	0	4	5	6	7
b) Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	0	4	5	6	7
c) Cannabis (marihuana, hierba, mola, hachís, etc.)	0	4	5	6	7
d) Cocaína, coca, crack, etc.)	0	4	5	6	7
e) Estimulantes de tipo amfetamina (speed, amfetaminas, éxtasis, etc.)	0	4	5	6	7
f) Inhalantes (óxido nítrico, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	0	4	5	6	7
g) Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprozolam, tiunitrazepam, midazolam, etc.)	0	4	5	6	7
h) Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	0	4	5	6	7
i) Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codaina, etc.)	0	4	5	6	7
j) Otras, especifique:	0	4	5	6	7

Pregunta 5: En los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia dejó de hacer lo que habitualmente se esperaba de usted por el consumo de (primera droga, segunda droga, etc.)?	Nunca	Una o dos veces	Mensualmente	Semanalmente	Diariamente o casi diariamente
a) Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, vapeador, cigarro electrónico, etc.)	0	5	6	7	8
b) Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	0	5	6	7	8
c) Cannabis (marihuana, hierba, mota, nachis, etc.)	0	5	6	7	8
d) Cocaína, coca, crack, etc.)	0	5	6	7	8
e) Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	0	5	6	7	8
f) Inhalantes (óxido nítrico, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	0	5	6	7	8
g) Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprozolam, tiunitrazepam, midazolam, etc.)	0	5	6	7	8
h) Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	0	5	6	7	8
i) Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)	0	5	6	7	8
j) Otras, especifique:	0	5	6	7	8
Haga las preguntas 6 y 7 para todas las sustancias usadas alguna vez (es decir, las mencionadas en la pregunta 1).					

Pregunta 6: ¿Un amigo, un familiar o alguien mas alguna vez ha mostrado preocupación por sus hábitos de consumo de (primera droga, segunda droga, etc.)?	No, nunca	Sí, en los últimos 3 meses	Sí, pero no en los últimos 3 meses
a) Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, vapeador, cigarro electrónico, etc.)	0	6	3
b) Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	0	6	3
c) Cannabis (marihuana, hierba, mota, hachís, etc.)	0	6	3
d) Cocaína, coca, crack, etc.)	0	6	3
e) Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	0	6	3
f) Inhalantes (óxido nítrico, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	0	6	3
g) Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprazolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	0	6	3
h) Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	0	6	3
i) Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)	0	6	3
j) Otras, especifique:	0	6	3
Haga las preguntas 6 y 7 para todas las sustancias usadas alguna vez (es decir, las mencionadas en la pregunta 1).			

Pregunta 7: ¿Ha intentado alguna vez reducir o eliminar el consumo de (primera droga, segunda droga) y no lo ha logrado?	No, nunca	Sí, en los últimos 3 meses	Sí, pero no en los últimos 3 meses
a) Tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, puros, vapeador, cigarro electrónico, etc.)	0	6	3
b) Bebidas alcohólicas (cerveza, vinos, licores, etc.)	0	6	3
c) Cannabis (marihuana, hierba, mota, hachís, etc.)	0	6	3
d) Cocaína, coca, crack, etc.)	0	6	3
e) Estimulantes de tipo anfetamina (speed, anfetaminas, éxtasis, etc.)	0	6	3
f) Inhalantes (óxido nitroso, pegamento, gasolina, solvente para pintura, etc.)	0	6	3
g) Sedantes o pastillas para dormir (diazepam, alprozolam, flunitrazepam, midazolam, etc.)	0	6	3
h) Alucinógenos (LSD, ácidos, hongos, ketamina, etc.)	0	6	3
i) Opiáceos (heroína, morfina, metadona, buprenorfina, codeína, etc.)	0	6	3
j) Otras, especifique:	0	6	3
Haga las preguntas 6 y 7 para todas las sustancias usadas alguna vez (es decir, las mencionadas en la pregunta 1).			

Pregunta 8: ¿Alguna vez ha consumido alguna droga por vía inyectada? (solo las que consumió sin receta médica)

No, nunca

Sí, en los últimos 3 meses

Sí, pero no en los últimos 3 meses

NOTA IMPORTANTE

A los usuarios que se han inyectado drogas en los últimos tres meses se les debe preguntar acerca de sus hábitos de inyección durante este periodo para determinar sus niveles de riesgo y el mejor curso de intervención.

Hábitos de inyectarse

Cuatro días por mes, en promedio, durante los últimos tres meses o menos.

Lineamientos de intervención

Intervención breve que incluye los riesgos de la tarjeta de Inyección.

Más de cuatro días por mes, en promedio, durante los últimos tres meses.

Evaluación adicional y tratamiento más intensivo.

	Registrar la puntuación para cada situación	No requiere intervención (consejo breve)	Requiere intervención breve	Requiere de tratamiento más intensivo
a. Tabaco		0-3	4-26	27+
b. Bebidas alcohólicas		0-10	11-26	27+
c. Cannabis		0-3	4-26	27+
d. Cocaína		0-3	4-26	27+
e. Estimulantes de tipo anfetamina		0-3	4-26	27+
f. Inhalables		0-3	4-26	27+
g. Sedantes o pastillas para dormir		0-3	4-26	27+
h. Alucinógenos		0-3	4-26	27+
i. Opiáceos		0-3	4-26	27+
j. Otros (especifique)		0-3	4-26	27+

Nombre y firma de quien aplica la prueba:

Cargo:

Anexo 8. Inventario de Burnout de Maslach

MBI (INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH)

A continuación encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia existencia. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesibles a otras personas. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción.

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

- (1) Nunca
- (2) Algunas veces al año
- (3) Algunas veces al mes
- (4) Algunas veces a la semana
- (5) Diariamente

Por favor señale el número que considere más adecuado

	ITEMS	1	2	3	4	5
A. E.	1. Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo					
A. E.	2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado					
A. E.	3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado					
R. P.	4. Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender					
D.	5. Siento que estoy tratando a algunos beneficiados de mí, como si fuesen objetos impersonales					
A. E.	6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa					
R. P.	7. Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender					
A. E.	8. Siento que mi trabajo me está desgastando					
R. P.	9. Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo					
D.	10. Siento que me he hecho más duro con la gente					
D.	11. Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente					
R. P.	12. Me siento muy enérgico en mi trabajo					
A. E.	13. Me siento frustrado por el trabajo					
A. E.	14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo					
D.	15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender profesionalmente					
A. E.	16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa					
R. P.	17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo					
R. P.	18. Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender					
R. P.	19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo					
A. E.	20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades					
R. P.	21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada					
D.	22. Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos problemas					

- A. E. AGOTAMIENTO EMOCIONAL
- D. DESPERSONALIZACIÓN
- R. P. REALIZACIÓN PERSONAL

Los sujetos por encima del percentil 75 se incluyen en la categoría "alto", entre el percentil 75 y el 25 en la categoría "medio" y, por debajo del percentil 25, en la categoría "bajo".

La subescala de agotamiento emocional ("emotional exhaustion") (AE) está formada por 9 ítems que describen sentimientos de estar abrumado y agotado emocionalmente por el trabajo;

la subescala de despersonalización ("despersonalization") (D) está formada por 5 ítems que describen una respuesta impersonal y falta de sentimientos hacia los sujetos objeto de atención;

La subescala de realización personal en el trabajo ("personal accomplishment") (RP) está compuesta por 8 ítems que describen sentimientos de competencia y realización exitosa en el trabajo hacia los demás.

Mientras que en las subescalas de agotamiento emocional y despersonalización, puntuaciones altas corresponden a altos sentimientos de estar quemado, en la subescala de realización personal en el trabajo bajas puntuaciones corresponden a altos sentimientos de quemarse.

MÉTODOS PARA EVALUAR EL SÍNDROME BURNOUT.

Aspecto evaluado Respuesta a Sumar:

- Agotamiento Emocional 1,2,3,6,8,13,14,16,20
- Despersonalización 5,10,11,15,22
- Realización Personal 4,7,9,12,17,18,19,21

Las claves para la interpretación de este cuestionario son:

- Subescala de agotamiento emocional: valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Puntuación máxima 54.
- Subescala de despersonalización: valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. Puntuación máxima 30.
- Subescala de realización personal: evalúa los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo. Puntuación máxima 48.

Estas tres escalas tienen una gran consistencia interna, considerándose el grado de agotamiento como una variable continua con diferentes grados de intensidad. Puntuaciones altas, en las dos primeras subescalas y baja en la tercera definen la presencia el síndrome.

MBI (INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH)

A continuación encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verdídicamente su propia existencia. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesibles a otras personas. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción.

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

- (1) Nunca
- (2) Algunas veces al año
- (3) Algunas veces al mes
- (4) Algunas veces a la semana
- (5) Diariamente

Por favor señale el número que considere más adecuado

	ITEMS	1	2	3	4	5
A. E.	1. Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo	α				
A. E.	2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado				α	
A. E.	3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado				α	
R. P.	4. Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender					α
D.	5. Siento que estoy tratando a algunos beneficiados de mí, como si fuesen objetos impersonales	α				
A. E.	6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	α				
R. P.	7. Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender					α
A. E.	8. Siento que mi trabajo me está desgastando				α	
R. P.	9. Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo					α
D.	10. Siento que me he hecho más duro con la gente			α		
D.	11. Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente	α				
R. P.	12. Me siento muy enérgico en mi trabajo			α	α	
A. E.	13. Me siento frustrado por el trabajo			α		
A. E.	14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo					α
D.	15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender profesionalmente	α				
A. E.	16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa		α			
R. P.	17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo					α
R. P.	18. Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender					α
R. P.	19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo					α
A. E.	20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	α				
R. P.	21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada					α
D.	22. Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos problemas	α				

- A. E. AGOTAMIENTO EMOCIONAL
- D. DESPERSONALIZACIÓN
- R. P. REALIZACIÓN PERSONAL

Anexo 9. Cuestionario DASS 21

DASS-21

Iniciales del nombre y apellidos:

Fecha:

Por favor, lea cada una de las siguientes frases y rodee con un círculo el número 0, 1, 2 ó 3 que mejor indique en qué medida cada frase ha sido aplicable a usted durante **los últimos 7 días**. No hay respuestas correctas ni incorrectas. No emplee mucho tiempo en cada frase.

La escala de valoración es como sigue:

0 = Nada aplicable a mí

1 = Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo

2 = Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo

3 = Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Me ha costado mucho descargar la tensión | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. He notado la boca seca | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. No he podido sentir ninguna emoción positiva | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. He tenido dificultades para respirar (p.ej., respiración excesivamente rápida, falta de aliento sin haber hecho esfuerzo físico) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Me ha resultado difícil tener iniciativa para hacer cosas | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. He tendido a reaccionar exageradamente ante las situaciones | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. He tenido temblores (p.ej., en las manos) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. He estado preocupado/a por situaciones en las que pudiera ser presa del pánico y hacer el ridículo | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. He sentido que no había nada que me ilusionara | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Me he sentido agitado/a | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Me ha resultado difícil relajarme | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Me he sentido desanimado/a y triste | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. No he tolerado nada que me impidiera seguir con lo que estaba haciendo .. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. He sentido que estaba al borde del pánico | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. He sido incapaz de entusiasmar me por nada | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. He sentido que no valía mucho como persona | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. He tendido a sentirme enfadado/a con facilidad | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. He notado mi corazón sin hacer esfuerzo físico (p.ej., aumento del ritmo cardíaco, ausencia de algún latido) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. Me he sentido asustado/a sin una razón de peso | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. He sentido que la vida no tenía ningún sentido | 0 | 1 | 2 | 3 |

DASS-21

Iniciales del nombre y apellidos: JMS P

Fecha:

Por favor, lea cada una de las siguientes frases y rodee con un círculo el número 0, 1, 2 ó 3 que mejor indique en qué medida cada frase ha sido aplicable a usted durante **los últimos 7 días**. No hay respuestas correctas ni incorrectas. No emplee mucho tiempo en cada frase.

La escala de valoración es como sigue:

- 0 = Nada aplicable a mí
- 1 = Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- 2 = Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- 3 = Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

- | | | | | |
|---|----------|----------|---|----------|
| 1. Me ha costado mucho descargar la tensión | <u>0</u> | 1 | 2 | 3 |
| 2. He notado la boca seca | <u>0</u> | 1 | 2 | 3 |
| 3. No he podido sentir ninguna emoción positiva | <u>0</u> | 1 | 2 | 3 |
| 4. He tenido dificultades para respirar (p.ej., respiración excesivamente rápida, falta de aliento sin haber hecho esfuerzo físico) | <u>0</u> | 1 | 2 | 3 |
| 5. Me ha resultado difícil tener iniciativa para hacer cosas | <u>0</u> | 1 | 2 | 3 |
| 6. He tendido a reaccionar exageradamente ante las situaciones | 0 | 1 | 2 | <u>3</u> |
| 7. He tenido temblores (p.ej., en las manos) | <u>0</u> | 1 | 2 | 3 |
| 8. He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía | 0 | <u>1</u> | 2 | 3 |
| 9. He estado preocupado/a por situaciones en las que pudiera ser presa del pánico y hacer el ridículo | <u>0</u> | 1 | 2 | 3 |
| 10. He sentido que no había nada que me ilusionara | <u>0</u> | 1 | 2 | 3 |
| 11. Me he sentido agitado/a | 0 | <u>1</u> | 2 | 3 |
| 12. Me ha resultado difícil relajarme | 0 | <u>1</u> | 2 | 3 |
| 13. Me he sentido desanimado/a y triste | <u>0</u> | 1 | 2 | 3 |
| 14. No he tolerado nada que me impidiera seguir con lo que estaba haciendo .. | <u>0</u> | 1 | 2 | 3 |
| 15. He sentido que estaba al borde del pánico | <u>0</u> | 1 | 2 | 3 |
| 16. He sido incapaz de entusiasmarme por nada | <u>0</u> | 1 | 2 | 3 |
| 17. He sentido que no valía mucho como persona | <u>0</u> | 1 | 2 | 3 |
| 18. He tendido a sentirme enfadado/a con facilidad | 0 | 1 | 2 | <u>3</u> |
| 19. He notado mi corazón sin hacer esfuerzo físico (p.ej., aumento del ritmo cardíaco, ausencia de algún latido) | <u>0</u> | 1 | 2 | 3 |
| 20. Me he sentido asustado/a sin una razón de peso | <u>0</u> | 1 | 2 | 3 |
| 21. He sentido que la vida no tenía ningún sentido | <u>0</u> | 1 | 2 | 3 |