



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

Modalidad Proyecto de Investigación

TEMA:

**Caracterización de los estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios de
Manabí, 2026.**

Estudiantes:

Buste Intriago María Yelena

Vera Yenchong Kristhel Maricel

Tutor:

Dr. Victoriano Camas Baena, PhD.

Periodo 2026-1

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

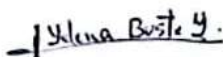
Manta, Julio del 2026

Nosotras, **Buste Intriago María Yelena** con CI.131416670-1 y **Vera Yenchong Kristhel Maricel** con CI. 135025164-9, estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, libre y voluntariamente **declaramos**, que el presente Proyecto de Titulación:

"Caracterización de los estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí, 2026"

Este trabajo ha sido desarrollado en conformidad con los principios éticos y académicos correspondientes.

Atentamente,



BUSTE INTRIAGO MARÍA YELENA
CI.131416670-1



VERA YENCHONG KRISTHEL MARICEL
CI. 135025164-9

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	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, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de las estudiantes **Buste Intriago María Yelena y Vera Yenchong Kristhel Maricel**, legalmente matriculado/a en la carrera de Psicología período académico 2026.1, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es "**Caracterización de los estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí, 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, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

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

Manta, Julio 2026.

Lo certifico,



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

DEDICATORIA

En primer lugar, dedico este trabajo a Dios por concederme la oportunidad de culminar esta importante etapa de mi vida, por darme la fortaleza necesaria para afrontar cada reto con esperanza y determinación, y por guiar mi camino en cada momento.

A mi mami, Katty, por ser mi mayor inspiración y el pilar fundamental de mi vida. Gracias por tu amor infinito, por cada sacrificio, por creer en mí, por impulsarme a seguir adelante y por enseñarme con tu ejemplo, el valor del esfuerzo, la honestidad y la perseverancia. A mi padre, Hernán, gracias por confiar en mí, por tu apoyo constante y por cada consejo. Gracias por estar presente en los momentos importantes y por brindarme confort y seguridad ante las adversidades.

A mis amores, Canela y Liriel, por acompañarme en cada noche de desvelo y esfuerzo, porque, a su manera, estuvieron ahí conmigo, dándome ánimos y cariño para avanzar. A mi hermana, Maricel, por apoyarme en el proceso y alentarme. Las quiero infinitamente. Gracias por celebrar cada uno de mis logros como si fueran propios.

A mí misma, por haber tenido la fortaleza de seguir adelante incluso en los momentos en que creía no avanzar, por superar cada bloqueo, por no renunciar a mis sueños y demostrarme que la constancia, la disciplina y el esfuerzo siempre tienen su recompensa.

Finalmente, dedico esta tesis a Luffy, aquel personaje que me inspiró y que con su sonrisa, despejó mis dudas y me impulsó a seguir adelante. Gracias por convertirte en un refugio, por llegar cuando más lo necesitaba y porque:

“No importa que tan difícil o imposible sea, no pierdas la vista a tu objetivo”

-Monkey D. Luffy

Kristhel Vera Yenchong

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, principalmente a Dios a quién le agradezco por siempre brindarme la fuerza necesaria para seguir adelante en cada paso que he dado y nunca soltar mi mano a pesar de las dificultades que se han presentado.

A mi Papá, Francisco Melchor, porque a pesar de que el camino ha sido difícil siempre ha hecho lo posible por brindarme su apoyo, amor y presencia en mí vida, lo quiero mucho. A mi mamá, Cecilia, a quien quiero infinitamente, le dedico este y cada logro alcanzado y por alcanzar, por siempre inspirarme a perseguir mis sueños, a no rendirme, a no conformarme, y por ser una gran amiga y madre.

De manera muy especial quiero dedicarles este logro a mis hermanos, John y Joel, por siempre brindarme su apoyo y estar para mí en cada momento de mi vida, por confiar en mí y apoyarme de todas las maneras posibles, incluso cuando las cosas no eran las mejores para nosotros, los quiero con mi vida. A mi cuñada Angélica, por siempre estar para mí, por escucharme y aconsejarme en cada momento que lo he necesitado, la quiero mucho.

A mis abuelos, pilares fundamentales en mi vida, mis segundos padres, este logro es tan mío como de ustedes, a mi querido Papiloy por siempre incentivarne a seguir creciendo y a mi amada Mamilina por ser tan buena abuela y madre conmigo, los amo.

Me dedico este logro a mí misma, sé que lo merezco por todo mi esfuerzo, mis sacrificios y dedicación que he puesto en todo este camino recorrido.

En el transcurso de este proceso he conocido muchas personas que han dejado una huella en mí, y al pensar en eso me es inevitable dedicar parte de este logro alcanzado a todas aquellas personas que a su manera han contribuido en mí para ser quién soy hoy.

Yelena Buste Intriago

AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a Dios, por ser nuestra guía y ortaleza durante cada etapa de este camino, por brindarnos sabiduría, perseverancia y la oportunidad de culminar con éxito este importante logro académico.

A nuestro tutor de tesis, Dr. Victoriano Camas, por su dedicación, compromiso y acompañamiento constante durante el desarrollo de esta investigación, agradecemos profundamente sus valiosas orientaciones, conocimientos, observaciones y confianza, los cuales fueron fundamentales para fortalecer este trabajo y contribuir a nuestra formación profesional.

A nuestras familias, por ser nuestro mayor apoyo y motivación, muchas gracias por acompañarnos con amor, paciencia y comprensión durante este proceso, por alentarnos en los momentos de mayor dificultad y celebrar con nosotras cada pequeño avance. Su confianza y respaldo incondicional fueron esenciales para alcanzar esta meta.

A nuestras queridas amigas (Gossip), queremos expresarles nuestro más sincero agradecimiento por acompañarnos durante este recorrido, gracias por cada conversación, cada palabra de aliento, por celebrar nuestros logros y brindarnos apoyo en momentos de estrés y cansancio.

De manera especial, extendemos nuestro profundo agradecimiento a todas las personas que participaron como informantes y colaboraron durante el proceso de trabajo de campo, su tiempo, disposición, confianza y apertura para compartir sus experiencias hicieron posible la obtención de la información necesaria para el desarrollo de esta investigación.

Buste Intriago María Yelena

Vera Yenchong Kristhel Maricel

Índice General

Resumen.....	12
Abstract.....	13
Capítulo I	14
1. Introducción.....	14
1.1. Planteamiento del problema.....	15
1.2. Antecedentes	22
1.3. Justificación	35
1.3.1. Justificación científico-académica.....	35
1.3.2. Justificación metodológica	35
1.3.3. Justificación social.....	36
1.3.4. Justificación profesional	36
1.3.5. Justificación facultad/carrera.....	37
1.3.6. Justificación personal	37
1.4. Pregunta de investigación	38
1.5. Objetivos	38
1.5.1. Objetivo general.....	38
1.5.2. Objetivos específicos.....	38
CAPÍTULO II: Marco Teórico	39
2. Conceptos fundamentales	39
2.1.1. Definición del estilo de vida: evolución del concepto y su paso al enfoque personológico	39
2.1.2. Definición del estrés: evolución histórica del concepto desde distintas disciplinas.....	45
2.1.3. Componentes del estrés.....	47
2.1.4. Definición del estrés académico	48
2.1.5. Causas y consecuencias del estrés académico	50
Causas del estrés académico.....	51

Consecuencias del estrés académico	53
2.1.6. Estresores más comunes en el ámbito académico.....	54
2.1.7. <i>Estilos de vida y estrés académico: una mirada desde el enfoque personológico de Mayo Parra</i>	58
2.1.8. <i>Relación entre estilos de vida desde el enfoque personológico y estrés académico</i>	59
2.1.9. <i>Niveles del estrés académico y su dependencia del estilo de vida</i>	59
2.1.10. <i>Evidencia empírica de la relación estilo de vida – estrés académico</i>	61
2.1.11. <i>Implicaciones para la investigación y la práctica en Manabí</i>	62
2.2. MODELOS TEÓRICOS.....	62
2.2.1. <i>Modelos teóricos del Estilo de Vida</i>	62
Modelo Biomédico del Estilo de Vida	62
Modelo Biopsicosocial del Estilo de Vida	64
Modelo Personológico del Estilo de Vida	67
2.2.2. <i>Modelos teóricos del Estrés Académico</i>	70
Modelo cognitivo-conductual (Transaccional del estrés).....	70
2.2.3. <i>Autores</i>	72
<i>Autores del estudio del estrés y el estrés académico</i>	74
2.3. Operacionalización de conceptos, dimensiones e indicadores.	77
CAPÍTULO III.....	82
Metodología	82
3. Marco Metodológico.....	82
3.1. Tipo de investigación.....	82
3.2. Método de Investigación.....	84
3.3. Técnicas de Investigación e Instrumentos	86
3.4. Caracterización de la muestra	95
3.5. <i>Consideraciones éticas</i>	102
3.6. Matriz del dispositivo metodológico	108

CAPÍTULO IV: RESULTADOS	111
4. Análisis e interpretación de Resultados	111
4.1. Análisis Homogéneo de lo Heterogéneo.....	112
4.2. Análisis Sociodemográfico Según Variables.....	126
4.3. Análisis según Constituyentes del Estilo de Vida.....	141
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES	154
5.1. Conclusiones Generales	155
5.1.1. <i>Objetivo General y específicos</i>	155
5.2. Discusiones y Limitaciones.....	157
5.2.1. <i>Discusión</i>	157
5.2.2. <i>Limitaciones</i>	161
5.3. Recomendaciones.....	162
5.3.1 <i>Recomendaciones de promoción</i>	162
5.3.2 <i>Recomendaciones de prevención</i>	163
5.3.3 <i>Recomendaciones de intervención</i>	163
CAPÍTULO VI: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	165
CAPÍTULO VII: ANEXOS.....	176

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Causas y consecuencias principales del estrés académico en estudiantes universitarios	52
Tabla 2 Clasificación de estresores comunes en estudiantes universitarios	57
Tabla 3 Correspondencia entre estilos de vida (enfoque personológico) y niveles de estrés académico	60
Tabla 4 Operacionalización de conceptos, dimensiones e indicadores.	77
Tabla 5 Matriz de Perfil de la muestra.....	98
Tabla 6 Consentimiento informado	103
Tabla 7 Matriz del dispositivo metodológico	108
Tabla 8 Distribución de los participantes según grupo etario.....	126
Tabla 9 Nivel de estrés académico según grupo etario.....	127
Tabla 10 Distribución de participantes según sexo.....	127
Tabla 11 Nivel de estrés académico según sexo	128
Tabla 12 Distribución de participantes según estatus socioeconómico	128
Tabla 13 Nivel de estrés académico según estatus socioeconómico	129
Tabla 14 Distribución según condición ocupacional	130
Tabla 15 Nivel de estrés académico según condición ocupacional	130
Tabla 16 Distribución de estudiantes que estudian y trabajan según grupo etario	131
Tabla 17 Indicadores de Rango de Estrés Alto (10 participantes).....	132
Tabla 18 Indicadores de Rango de Estrés Moderado (5 informantes, Configuración Saturados-Estructurados	133
Tabla 19 Indicadores de Rango de Estrés Moderado (5 informantes), Configuración Flexibles-Desorganizados	133

Tabla 20 Integración de constituyentes sin diferenciales- Estrés Moderado, Configuración Adaptabilidad Intermedia (10 informantes).....	134
Tabla 21 Indicadores del rango de Edad 18 a 20 años (10 participantes).....	135
Tabla 22 Caracterización variable Edad	136
Tabla 23 Indicadores del rango de Edad 21 a 23 años (10 participantes).....	137
Tabla 24 Indicadores del rango de Edad 24 a 27 años (10 participantes).....	139
Tabla 25 Análisis individual de los constituyentes por participante.....	143
Tabla 26 Clasificación de acuerdo a las configuraciones identificadas.....	148

Resumen

La universidad representa un escenario que favorece la interacción de factores académicos, personales y sociales que contribuyen a la configuración de distintos estilos de vida y experiencias académicas, las cuales pueden incidir en la manifestación del estrés académico. En este contexto, el objetivo de la presente investigación fue caracterizar los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí, durante el año 2026. La metodología se basó en un enfoque mixto con alcance exploratorio, descriptivo y clasificatorio, a través de la aplicación de una revisión sistemática de la literatura, encuestas, entrevistas, anecdóticos, hoja del día y la aplicación de instrumentos como el Inventario SISCO, el Cuestionario de Estilo de Vida-4 y el PID-5 Breve a una muestra intencional de 30 estudiantes universitarios. Los resultados evidenciaron que los estilos de vida y el estrés académico están estrechamente relacionados, identificándose tres configuraciones principales: “Sobrecargados-multirol” con altos niveles de estrés, “Adaptabilidad intermedia” con niveles moderados de estrés, y estudiantes “Equilibrados-flexibles” con niveles leves de estrés. Se observó también que la organización de roles, actividades, las estrategias de afrontamiento, la orientación temporal, la comunicación y el nivel de autorrealización influyen en la forma en que los estudiantes enfrentan las exigencias en su formación académica. Se concluye que el análisis de los estilos de vida desde el enfoque personológico permite comprender de manera más amplia el estrés académico y constituye una base para diseñar estrategias de promoción, prevención e intervención que fortalezcan el bienestar, la adaptación y la salud mental de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: estilos de vida, estrés académico, estudiantes universitarios, enfoque personológico, salud mental.

Abstract

College provides an environment that fosters the interaction of academic, personal, and social factors that contribute to the development of different lifestyles and academic experiences, all of which can influence the manifestation of academic stress. In this context, the objective of this research was to characterize the lifestyles and academic stress of university students in Manabí during 2026 in order to identify their main characteristics, establish student profiles, and propose recommendations aimed at promoting student well-being. The study followed a mixed-method approach with an exploratory, descriptive, and classificatory scope. A systematic literature review was combined with quantitative and qualitative techniques, including surveys, semi-structured interviews, anecdotal records, daily logs, and the application of the SISCO Inventory, the Lifestyle Questionnaire-4, and the PID-5 Brief Form to an intentional sample of 30 university students from Manabí. The findings revealed a close relationship between lifestyles and academic stress, identifying three main lifestyle configurations: “overloaded multi-role” with high levels of academic stress, “Intermediate adaptability” with moderate stress levels, and “balanced-flexible” students with low stress levels. In addition, role organization, activities, coping strategies, time orientation, communication, and self-realization were found to influence how students respond to academic demands. It is concluded that analyzing lifestyles from a personological perspective provides a broader understanding of academic stress and offers a valuable basis for designing promotion, prevention, and intervention strategies that strengthen university students' well-being, adaptation, and mental health.

Keywords: lifestyle, academic stress, university students, personological approach, mental health.

Capítulo I

1. Introducción

El presente estudio, titulado "Caracterización de los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí, 2026", se desarrolló con el propósito de comprender cómo las características que conforman el estilo de vida de los estudiantes se relacionan con la presencia del estrés académico durante su formación universitaria. En la actualidad, los jóvenes deben responder a diversas exigencias académicas, familiares, sociales e incluso laborales, situaciones que influyen en la forma en que organizan su tiempo, asumen sus responsabilidades y enfrentan las demandas propias de la vida universitaria. En este contexto, conocer estas dinámicas resulta importante para comprender los factores que favorecen o afectan su bienestar y desempeño.

Este trabajo presenta el Capítulo I, siendo el planteamiento del problema, los antecedentes, la justificación y los objetivos de la investigación; seguido del Capítulo II donde se desarrolla el marco teórico y se analizan los principales fundamentos relacionados con los estilos de vida, el estrés académico y el enfoque personológico que sustenta el estudio. El Capítulo III describe la metodología utilizada, incluyendo el enfoque, el diseño, la población, la muestra, las técnicas, los instrumentos y el procedimiento seguido para la recolección y análisis de la información.

Finalmente, el Capítulo IV expone los resultados obtenidos y su respectivo análisis e interpretación, permitiendo identificar, describir y clasificar las características de los estilos de vida y los niveles de estrés académico presentes en la población estudiada. Por último, se presentan las conclusiones y recomendaciones derivadas de los hallazgos, así como las referencias bibliográficas y los anexos que respaldan el desarrollo de la investigación.

1.1. Planteamiento del problema

En el contexto actual, las exigencias académicas han ido modificando la manera en que las personas experimentan y organizan su forma de vivir como respuesta a una sociedad más compleja y transformadora.

Considerando que los estudiantes universitarios hacen parte de un grupo particular que está expuesto a altas demandas, tanto dentro como fuera del contexto académico, es que ha surgido un interés por estudiar los estilos de vida y su relación con el estrés académico, ya que estas exigencias impactan en la vida diaria y actividades de los estudiantes, influyendo en el rendimiento personal y académico, pudiendo representar una oportunidad para afrontar el estrés proveniente de las demandas o un factor agravante del mismo, repercutiendo de esta forma en su salud mental.

Dado que la universidad es un espacio no solo para la construcción del desarrollo profesional, sino también para la construcción de hábitos, relaciones interpersonales y actividades, es que resulta conveniente caracterizar los distintos estilos de vida que adoptan los estudiantes y su relación con el estrés académico, tomando en consideración que, los hábitos incluyen desde la actividad física y nutrición hasta las horas del sueño, el manejo del estrés y otras características propias de cada individuo que, desde el enfoque de la personalidad, pueden influir de forma positiva o negativa en la adopción de los estilos de vida y la percepción del estrés.

La Organización Mundial de la Salud definió el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (OMS, 1998). Complementando, Mayo (2017) define el estilo de vida como “un componente del modo de vida que abarca la forma de vida típica y estable que

identifica al sujeto concreto”, es decir, que el estilo de vida refleja la identidad de la persona y sus características, siendo el transporte de la personalidad hacia el exterior, permitiendo al individuo vivir su propia experiencia consigo mismo y con su entorno.

Por otro lado, según Montenegro y Ruíz (2020), los hábitos de nutrición, la práctica de actividad física, el manejo del sueño y el control del consumo de alcohol y otras sustancias son factores significativamente asociados con los estilos de vida de los estudiantes universitarios. Por lo que, la carencia de prácticas saludables no solo influye negativamente en la salud y el rendimiento académico, sino que también limita el bienestar integral, la motivación y la calidad de vida de los jóvenes.

En este sentido, el estrés académico se ha convertido en uno de los problemas psicosociales más persistentes que afectan el bienestar de los individuos. Silva-Ramos et al., (2020) mencionan que el estrés académico es aquel estado que se produce cuando un estudiante percibe negativamente las demandas de su entorno y pierde el control para afrontarlas, llegando a presentarse síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, y problemas académicos como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción.

Nivel Macroestructural

Aunque la OMS no proporciona datos estadísticos acerca del estrés académico, el Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo (PNUD) menciona que los factores estresores no requieren alcanzar un “nivel de trauma” globalizado para causar sufrimiento mental, además, en especial tras el contexto post pandemia, de acuerdo a una encuesta mundial realizada, se determinó que el 77% de los encuestados declaró padecer de estrés de moderado a grave, lo que denota la persistencia del mismo a un nivel globalizado.

A pesar de la falta de datos globalizados, investigaciones realizadas en los Países Bajos han arrojado resultados que muestran que el 60% de estudiantes manifiestan niveles de estrés elevados, acompañado de agotamiento emocional y disminución en las relaciones sociales (Slimmen et al., 2022).

Por otro lado, estudios realizados en países asiáticos como Japón, China, Taiwán y Corea y en países de la India y Arabia Saudita; donde se identificaron distintos componentes que agravan el estrés académico en los estudiantes universitarios, coincidiendo en que la autoexigencia, las expectativas familiares y el miedo al fracaso generan un impacto significativo aumentando las demandas impuestas a los estudiantes. De forma que, se puede denotar que la percepción de estrés está estrechamente relacionada con los distintos contextos culturales, creencias y factores interpersonales (Majluf et al., 2023).

Así mismo, diversas investigaciones asocian los estilos de vida con el estrés académico desde distintas perspectivas, por ejemplo, en un estudio sobre el impacto del estrés académico en los estilos de vida en universitarios de Kuwait se encontró que hay una correlación inversa entre el estrés académico y los hábitos de sueño, siendo que a mayor nivel de estrés académico la calidad de sueño decrece. Así mismo, de acuerdo con los resultados obtenidos, la ingesta compulsiva de alimentos se asoció el estrés académico percibido por los estudiantes; del mismo modo, se constató una relación inversamente proporcional entre el estrés y la práctica de actividad física mostrando que los estudiantes con mayor carga académica presentan menos probabilidades de desarrollar hábitos de vida saludables (AlHamlan et al., 2025).

Por otro lado, en una investigación realizada en China (Han et al., 2024), se estableció la relación entre estrés académico, historial de salud mental, la actividad física y las habilidades de gestión del tiempo en estudiantes universitarios; similar a la investigación

realizada en Kuwait, los resultados evidencian relaciones bidireccionales significativas entre estrés académico y actividad física, historial de salud mental y gestión del tiempo, así como correlaciones unilaterales entre actividad física y gestión del tiempo; es decir, que la falta de estilos de vida saludables y de habilidades en planificación pueden llegar a potenciar los efectos del estrés académico en estudiantes universitarios.

Del mismo modo, hay diversos factores que influyen de forma negativa en los estilos de vida y el desarrollo de estrés académico en estudiantes, y que están más allá de los modelos biomédicos anteriormente mencionados, uno de estos factores se relaciona con los roles que desempeñan los estudiantes; pues, un estudio realizado en Norteamérica acerca de la influencia de los conflictos de roles sobre el bienestar y los estilos de vida de estudiantes universitarios, demostró resultados que reflejan que aquellos estudiantes que padecen un mayor conflicto de roles, es decir, que deben lidiar con responsabilidades familiares, de cuidado, actividades académicas y sociales, son quienes muestran mayor angustia psicológica, problemas en la calidad de sueño y un estilo de vida más pobre.

Sin embargo, se presentaron resultados favorables que indican que factores intrapersonales como la autoeficacia en el aprendizaje ayuda a mitigar las consecuencias ocasionados por los conflictos mencionados (O'Connor et al., 2022).

Nivel Meso estructural

En una investigación realizada sobre los estilos de vida en estudiantes universitarios colombianos, se reveló que solo el 38.5 % de los participantes presentaban un estilo de vida considerado saludable, lo cual se asoció con el hecho de realizar al menos 30 minutos de actividad física tres veces por semana, consumir frutas, verduras y alimentos no procesados y dormir entre 7 y 8 horas. Sin embargo, factores como abandonar el hogar familiar, cambiar hábitos nutricionales y la sobrecarga de actividades académicas se identificaron como

particularidades que dificultan el mantenimiento de un estilo de vida saludable (Suescún-Carrero et al., 2017).

En Iberoamérica, específicamente en México, Hernández y Sánchez (2024) llevaron a cabo un estudio sobre el impacto negativo del estrés académico en estudiantes universitarios de la carrera de Licenciado en Negocios Internacionales. Los resultados revelaron que los estresores más comunes guardan relación con la carga excesiva de trabajo y las relaciones con los maestros, además que el estrés académico provoca alteraciones tanto cognitivas como emocionales y físicas en los estudiantes, dificultando la concentración, el sueño y el bienestar general.

Así mismo, un estudio realizado en Perú con estudiantes universitarios de enfermería, se determinó que existe una correlación significativa entre el estrés académico y el estilo de vida, y, esta relación se manifiesta de manera indirecta, viéndose involucrados factores biológicos, sociales y psicológicos (Zevallos et al., 2023).

De igual manera, en un estudio llevado a cabo en Argentina, los autores Canova-Barrios et al., (2024) analizaron cómo los estilos de vida se relacionan con el estrés académico en estudiantes de enfermería; las conclusiones obtenidas fueron que la mayoría de los estudiantes poseían un estilo de vida regular, pero con niveles bajos en la dimensión de manejo del estrés, de forma que sólo el 19,38 % de los estudiantes se encontraban en un rango de estilo de vida saludable. Por medio del análisis de los resultados se llegó a la conclusión de que los estilos de vida afectan la salud física y mental de los estudiantes e influyen en su rendimiento académico y bienestar general, además de que la falta de estrategias efectivas de autocuidado y manejo del estrés agravan la situación.

Así mismo, un estudio transversal realizado en Chile por Caamaño et al., (2024) donde se examinó la relación entre los estilos de vida y la salud mental en estudiantes

universitarios; los resultados revelaron que factores como la falta de actividad física, las horas de sueño alteradas y el consumo prolongado de tiempo frente a pantallas estaban fuertemente asociados con una peor salud mental y calidad de vida en los estudiantes. Se determinó que estas conductas no solo afectan la salud física y mental de los estudiantes, sino que también influyen en su rendimiento académico y calidad de vida, siendo que la falta de habilidades efectivas de gestión del tiempo agrava esta situación, generando una exacerbación del estrés en los estudiantes y el deterioro de hábitos de vida saludables.

Nivel Microestructural

En el contexto ecuatoriano, un estudio realizado en la Universidad Estatal Península de Santa Elena sobre el estrés académico en estudiantes universitarios, señala que existe un nivel elevado de estrés en los universitarios, acompañado de sintomatología como la ansiedad, pérdida de concentración y el insomnio, los cuales se desencadenan principalmente por estresores como la sobrecarga de tareas y la ausencia de planificación debido a malos hábitos de estudio relacionados a las rutinas que adoptan los estudiantes (Zambrano-Vélez et al., 2022).

Similar a esto, Vacacela y Loza (2024) analizaron el estrés académico en estudiantes universitarios de 18 a 28 años con la intención de explicar las implicaciones que este tiene en salud mental, el bienestar físico y el rendimiento académico; los resultados sugieren que la presión académica mantenida en el tiempo produce síntomas emocionales como la ansiedad, irritabilidad, y desmotivación; cognitivos como dificultades para concentrarse; y físicos como la fatiga y alteraciones de los patrones de sueño, que, a su vez, interfieren en el rendimiento escolar y motivación.

Así mismo, un estudio llevado a cabo en Ecuador- Chimborazo Salazar-Granizo et al. (2024), llevaron a cabo un estudio con 2734 estudiantes universitarios del área de Ciencias de

la Salud con el objetivo de establecer la relación entre estilos de vida y estrés académico durante la pandemia. El estudio reveló que los estudiantes que llevaban un estilo de vida poco saludable, como mayor sedentarismo, mala alimentación y horarios de sueño irregulares, presentaban mayores niveles de estrés académico; además se reveló que la crisis sanitaria y el confinamiento influyó significativamente en cambios con respecto a sus estilos de vida.

Por otro lado, un estudio realizado en la universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, en la carrera de Enfermería encontró una relación importante entre el estado nutricional y el rendimiento académico, siendo así que, los estudiantes con una buena alimentación tienden a tener mejores calificaciones y viceversa (Gutiérrez et al., 2015).

Pertinencia del estudio

Como se pudo denotar, los estilos de vida y el estrés académico son una realidad presente que pueden llegar a afectar la manera en que los estudiantes se organizan y viven su experiencia universitaria, pudiendo significar un cambio negativo para responder a las demandas académicas, personales, familiares y sociales arraigadas al contexto de la educación superior.

Diversos de los estudios mencionados resaltan la relación existente entre los estilos de vida y los estresores académicos, un tema que se vuelve relevante, por lo que resulta pertinente que, en Ecuador, específicamente en la provincia de Manabí se realice un estudio sobre los estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios, desde un enfoque personológico, sobre todo debido a la escasez de información sobre este tema en el contexto ecuatoriano y la predominancia en estudios sobre estilos de vida y estrés académico desde un enfoque biomédico.

De modo que, se pueda comprender cómo los distintos estilos de vida en la población estudiada están relacionados con el desarrollo del estrés académico, y qué factores

intrapersonales se ven involucrados; para que de esta manera se puedan proporcionar estrategias eficaces que promuevan la mejora de los hábitos y en consecuencia regular los niveles de estrés académico percibidos por los estudiantes.

1.2.Antecedentes

Esta investigación se fundamenta en una revisión sistemática de la literatura, misma que se orienta a analizar cómo los distintos estilos de vida se manifiestan en los estudiantes universitarios y qué relación tienen con el estrés académico. La búsqueda de información se realizó teniendo en cuenta el uso bases de datos científicos como Dialnet, Scopus, Science Direct, PubMed, SciELO y Google académico, utilizando palabras clave como: “Estilos de vida” OR “vida universitaria”, OR “Hábitos de vida” OR “estrés académico” AND “Ansiedad académica”.

Dentro de los criterios de inclusión se incluyen: artículos que incluyan estudiantes que estén en el proceso de su formación universitaria, estudios que traten estilos de vida (nutrición, sueño, actividad física, consumo de sustancias, uso del tiempo, manejo del estrés, etc.), estudios que traten de estrés académico, sus detonantes, niveles o consecuencias, investigaciones que contemplen ambos constructos: estilos de vida y estrés académico; artículos de tipo científico, tesis de grado, trabajos de fin de grado y capítulos de libros académicos revisados por pares.

Así mismo, los criterios de exclusión tomados en cuenta son estudios que traten de estudiantes de educación secundaria, trabajadores, o una población general, artículos que traten de estrés laboral, social o emocional sin vinculación con el contexto académico, estudios realizados sobre los estilos de vida sin vinculación con el contexto educativo o universitario.

Luego de esta revisión sistemática se seleccionaron 34 artículos y tesis científicas, de los cuales 13 se manejan con el enfoque cuantitativo, 7 mixtos, 3 cualitativos, 8 incorporan el modelo personológico del estilo de vida, 1 un metaanálisis, 2 estudios/revisiones bibliográficas. El enfoque cuantitativo es más predominante debido a la necesidad de medir de manera objetiva los hábitos de vida, los niveles de estrés académico y sus interacciones, mientras que los enfoques cualitativos y mixtos por su lado permitieron explorar las dimensiones subjetivas y contextuales de estas variables, por su parte, el enfoque personológico brinda su aportación mediante una visión integral del individuo como tal, este enfoque toma en consideración la historia personal, las motivaciones valores y a su vez las elecciones autónomas.

Para una mejor comprensión se presentan los resultados más relevantes de las investigaciones organizadas por categorías u enfoques, como son el Biomédico, Biopsicosocial y Personológico sobre los estilos de vida y estrés académico. Empezando por recalcar que, la perspectiva biomédica se basa en el constructo sobre la salud y riesgos físicos y aquellos factores biológicos que están relacionados con el estrés académico, junto a los estilos de vida.

En relación con esta primera categoría, Abushamma et al. (2023) llevaron a cabo un estudio cuantitativo transversal en 200 estudiantes universitarios, en el que pudieron explorar la relación entre el estrés académico y el síndrome de vejiga hiperactiva, los datos obtenidos fueron validados utilizando un cuestionario para medir los síntomas físicos, además de la escala de Percepción de estrés académico (PAS) para medir los niveles de estrés en la población estudiada; los hallazgos mostraron que los estudiantes universitarios con mayor estrés mostraban síntomas de vejiga hiperactiva significativos, lo cual afecta la calidad de vida de los jóvenes universitarios, así como su rendimiento académico.

Aziz y Khan (2023) investigaron 180 estudiantes de medicina, con el fin de evaluar los síntomas físicos, junto con el estrés académico, con un enfoque mixto, a través de cuestionarios y entrevistas semiestructuradas; el estudio dejaba ver que entre los participantes que presentaban un mayor nivel de estrés (hasta un 62 %) mostraban acné, cefaleas y fatiga crónica, constatando la relación entre los factores fisiológicos y el estrés académico.

Referente a los patrones de sueño, Gardani et al. (2021) llevaron a cabo un metaanálisis sobre el insomnio y el estrés, así como su relación con los estudiantes, concluyendo que la alteración de los patrones del sueño es un factor predictor del incremento del estrés académico con consecuencias directas sobre los niveles de concentración y rendimiento que puede esta producir.

Wu y Yang (2022) realizaron un estudio con una población de 300 estudiantes chinos, los resultados mostraron que acostarse a altas horas de la noche y el tener una percepción de incertidumbre sobre los desafíos académicos, tienen efectos negativos en la autoevaluación sobre salud y el rendimiento académico; para llegar a este análisis, se empleó una metodología de diseño cuantitativo correlacional y a su vez cuestionarios estructurados sobre hábitos de sueño y estrés percibido, mostrando una correlación entre ambas variables.

En América Latina, Espinoza Sotelo (2021) realizó un estudio con 250 estudiantes peruanos a través de cuestionarios sobre estrés académico, depresión y agresividad, hallando que el estrés académico precede a alteraciones somáticas como fatiga, alteraciones del sueño y problemas digestivos.

Chust (2024) realizó una investigación cuantitativa en España que se realizó con 300 universitarios con el objetivo de identificar los estresores predilectos del estrés académico y las intervenciones para su disminución, en este sentido se estableció que llevar controles adecuados sobre factores biológicos, es decir, el sueño, la composición de la alimentación, la

actividad física, ayudan a atenuar los niveles de estrés académicos entre estudiantes los estudiantes universitarios.

Siendo así que el enfoque biomédico hace hincapié en que los estilos de vida poco adaptados al entorno (sedentarismo, alteraciones del sueño, mala alimentación) tienen la capacidad de aumentar los efectos del estrés académico y viceversa, por lo que se enfatiza en la necesidad de realizar exploraciones en cuanto a intervenciones de la salud física preventiva en estudiantes universitarios.

En cuanto al enfoque biopsicosocial o psicosocial, se integran variables biológicas, psicológicas y sociales para dar a conocer de una manera más amplia la relación que puede establecerse entre los estilos de vida y el estrés académico.

Los estudios cualitativos ofrecen, por su parte, una comprensión mucho más profunda de la experiencia subjetiva de los alumnos. En una investigación reciente, Jaime-Martínez et al. (2025) revelaron una clara relación entre el estrés en la universidad y los hábitos poco saludables en alumnos de carreras sanitarias; se reveló que un 66.87% de los participantes mostraba altos niveles de estrés, y el perfil de estilo de vida que adoptan influye de forma negativa en el manejo del mismo, rutinas de ejercicio y hábitos de alimentación irregulares.

Basándose en el modelo de promoción de la salud de Nola Pender y la Escala de Estrés Percibido de Cohen, los autores confirman que las exigencias de los estudios afectan directamente la forma en que los jóvenes se cuidan y su bienestar mental; esto subraya la importancia de que las universidades ofrezcan formas de afrontar el estrés y programas de ayuda para mejorar la salud general y el éxito académico de los alumnos.

Por su parte, Zambrano y Tomalá (2022) llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas a 30 alumnos ecuatorianos y constataron cómo los participantes dotan de una significativa

carga de emociones al estrés académico, que no sólo es considerado un desafío cognitivo sino también un fenómeno emocional que impacta en su bienestar total.

En el caso de Estrada (2025), que realizó un diseño cualitativo sobre narrativas de 25 alumnos de Lima, se evidenció cómo la presión académica provoca alteraciones en la ingesta de alimentos y en el sueño, así como dificultades en la gestión del tiempo, lo que pone de manifiesto la necesidad de estrategias de autocuidado y de afrontamiento del estrés.

Ramírez et al. (2025) llevaron a cabo un estudio sobre Estilos de Vida y Estrés académico en jóvenes universitarios y su influencia en la alimentación y el estado nutricional. De acuerdo a la comparación de investigaciones realizadas sobre este tema, los autores recalcan que los estudiantes universitarios tienden a mantener un estilo de vida poco saludable debido a que la mayoría de ellos deben lidiar con actividades tanto académicas, familiares e incluso laborales para mantener su vida académica, lo que genera en ellos mayores niveles de estrés; y, a pesar de que suelen puntuar su salud como “buena o muy buena”, los hábitos alimentarios que presentan no son saludables.

Este estudio da a conocer la relación que existe entre los factores biológicos (nutrición), psicológicos (estrés percibido) y sociales (demandas académicas, laborales y familiares) que influyen de forma negativa en los estilos de vida que adoptan los estudiantes en la etapa universitaria.

Chamorro et al. (2024) realizaron un estudio en Lima a partir de encuestas y grupos de discusión a 200 estudiantes, que se sumaron a un análisis comparativo de tipo cuantitativo de los hábitos, pero a su vez integraron observaciones de tipo cualitativo desde la que llegaba a la conclusión de que la relación entre el estrés y los estilos de vida es bidireccional ya que los hábitos buenos mitigaban el estrés y los malos lo potenciaban.

En relación con esto, Colque (2023) examinó por medio de una revisión bibliográfica, cómo la presión en la universidad, las costumbres diarias y las notas de los alumnos se entrelazan, dejando ver que las fuertes exigencias del estudio y la presión de la institución afectan la salud de cuerpo y mente. El estudio prueba que más estrés lleva a peores hábitos, como no descansar bien, no comer sano y no hacer ejercicio seguido; también destaca que el estrés constante no solo baja el rendimiento en clase, sino que empeora el bienestar total del alumno, mostrando lo crucial que es usar tácticas para lidiar con el estrés y mejorar la salud, buscando un equilibrio emocional y una buena vida en la universidad.

Vega (2022), en un estudio cuantitativo que realizó con 400 jóvenes iberoamericanos, midió la regulación emocional, el estrés y el rendimiento académico mediante cuestionarios validados (CEVJU-R y SISCO), concluyó que una mayor capacidad de regulación cognitivo-emocional, al igual que el apoyo social, se relacionan con niveles de estrés académico más bajos y un mejor rendimiento, así mismo, Avalos (2024) también con un enfoque mixto ha llegado a la conclusión de que la relación entre el estrés y los hábitos de vida se determina por las estrategias de afrontamiento individuales y por el apoyo social, lo que indica que para este autor es importante poder tener en cuenta las circunstancias contextuales y personales simultáneamente.

Paralelamente a este estudio, la investigación de Díaz (2025) también corroboró lo anteriormente dicho; se trata de un estudio en el que, a partir de una investigación de orden cuantitativo descriptivo, investigó a 280 universitarios y universitarias de educación básica de la Universidad Central del Ecuador, y concluyó que altos niveles de estrés académico se traducen en ansiedad, agotamiento, alteraciones de los hábitos de vida.

Por otro lado, Guerrero (2022) trabajó con 350 estudiantes peruanos a partir de una investigación de tipo mixta, esta investigación la realizó mediante cuestionarios y entrevistas,

puediendo así llegar a la conclusión que el factor psicológico y la resiliencia influyen en la percepción del estrés y la construcción de hábitos de vida, poniendo de manifiesto la interacción de los factores individuales y sociales.

Estudios anteriores como el de (Endo et al., 2021), en un estudio observacional, descriptivo de corte transversal, en el que se aplicó el cuestionario Fantástico, muestran que el estilo de vida saludable (ejercicio físico regular y alimentación balanceada) actúa como protector frente a la calidad de vida de los estudiantes.

Por su parte, Parra y Pino (2024) aplicaron un enfoque mixto a base de encuestas y un análisis teórico fundamentado en el modelo de Barraza, siendo coincidentes en afirmar que los factores tanto personales como familiares tienen una importante relación e incidencia en la adopción de estilos de vida, además se tomó en consideración la interacción que existe entre los hábitos de vida con el estrés académico y la relación que tienen con el rendimiento y la adaptación a la vida universitaria.

Con todo, Mahdavi et al. (2021), en un estudio correlacional transversal, por medio de cuestionarios validados, identificaron que la motivación de logro, la salud mental y las relaciones de apoyo afectan de forma significativa en el éxito académico, reforzando el argumento de la importancia de tener en cuenta los factores psicosociales, puesto que no podrían analizarse de forma independiente, asimismo León (2025) realizó un estudio cuantitativo transversal con 250 estudiantes de psicología, en cuyas investigación remitió a escalas validadas de estrés académico y estilo de vida y encontró que los estudiantes con mayores niveles de estrés mostraban hábitos poco saludables y que aquellos con planificación y estrategias de autocuidado mostraban menor impacto negativo.

Por otra parte, Leslie et al. (2021) en un estudio cualitativo, identificaron que estrategias de afrontamiento y otros factores psicológicos median en la relación y efectos que

tiene el estrés académico sobre la salud y el rendimiento académico, por lo que, en su investigación remarcan la importancia de dotar y fomentar intervenciones comprensivas e integrales que contengan la comprensión de los factores sociales y psicológicos que se ven involucrados en la formación de los estilos de vida de los estudiantes.

Para Zambrano et al. (2023) realizaron un estudio de tipo cuantitativo con 200 estudiantes universitarios/as para analizar el estrés asociado a situaciones de emergencia, los resultados observaron que el estrés académico aumentó ante un contexto externo negativo, afectando: concentración, motivación y hábitos alimentarios; estos hallazgos aéreas corroboran la realidad observada en la evidencia que advierte que el estrés académico tiene una repercusión directa y natural en la vida cotidiana del alumnado.

El análisis de Guerra (2016) pone en valor la capacidad del entorno familiar y social sobre los estilos de vida de los jóvenes universitarios en la adultez emergente (fase de búsqueda y exploración de la identidad, que se extiende desde los 18 a los 29 años). Pasar a la vida universitaria supone una serie de modificaciones en las relaciones familiares y las relaciones sociales, al mismo tiempo que permite la autonomía y la posibilidad de formar nuevas redes sociales; por lo que un nivel alto de apoyo social se asocia con un autoconcepto, una autoestima, una estrategia de afrontar el estrés, así como una mejora del bienestar subjetivo. La familia se mantiene como una de las fuentes más importante de apoyo, pero los lazos entre amigos y compañeros también son destacados como fuentes importantes para la adaptación académica y personal.

Los cambios socioculturales actuales, tales como la inestabilidad laboral, la emancipación tardía, los nuevos modelos de pareja y el uso de las tecnologías, inciden en los hábitos y en los modos de ser de los jóvenes, un uso excesivo e inadecuado de las redes sociales puede ser la vía para generar estrés y dificultades afectivas. Por lo cual se hace

hincapié en promover estilos de vida saludables, en el cual se integran hábitos alimentarios, actividad física, consumo de sustancias, relaciones sexuales, uso de tecnologías... siendo así, la interacción entre los factores familiares, sociales y culturales es fundamental en la construcción de estilos de vida saludables y en la adaptación a la vida universitaria, por lo que también se requiere estrategias de apoyo social y educativo que promuevan el bienestar de los jóvenes.

Así mismo, el estilo de vida es analizado por Casal (2024), quien realizó un estudio con 498 estudiantes españoles utilizando cuestionarios y entrevistas cualitativas, encontrando que los estilos de vida saludable tienen un impacto significativo en la salud física y mental de los estudiantes, así como también impactan en la autopercepción de salud, inteligencia emocional y se relaciona con menores niveles de ansiedad. También se analizó como factores externos, como el sexo y la escolaridad de los padres se relaciona con mayores niveles de ansiedad.

Finalmente, el estudio cuantitativo que realizan Zevallos et al. (2023) con 148 internos de enfermería, combinando cuestionarios y entrevistas semiestructuradas, pone de manifiesto que hábitos saludables son inversamente proporcionales a la presión académica, mientras que hábitos poco adaptativos como la vida sedentaria o la mala alimentación exacerbaban la vulnerabilidad emocional del estudiante.

De esta manera se puede notar que el enfoque biopsicosocial y psicosocial, considera que tanto los determinantes sociales como los psicológicos e incluso biológicos son importantes a la hora de entender los efectos del estrés académico sobre los estilos de vida y el bienestar emocional de los individuos que atraviesan la etapa universitaria.

En cuanto al enfoque personológico, este concibe al sujeto de manera integral, incluyendo la historia personal, los rasgos de personalidad, los motivos, los valores, los roles

y las elecciones personales como parte fundamental de la expresión de un estilo de vida; este enfoque, a comparación del biomédico y el biopsicosocial, es particularmente reciente, sin embargo, su relevancia radica en la oportunidad de comprender que el estilo de vida es la expresión comportamental y objetivada de la personalidad de los individuos.

En este sentido, partiendo de la concepción personológica, la tesis de metodología cualitativa presentada en la Universidad de La Habana enfatiza que el estilo de vida no debe considerarse solo como un conjunto de hábitos relativos a la conducta, sino como una manifestación enlazada de la persona en la que participan componentes motivacionales, valores, modalidades de afrontamiento y modos de proceder relativamente estables (Mayo, 1999).

Siguiendo esta misma línea, el estilo de vida, no es únicamente una práctica o conjunto de hábitos, sino que es una configuración de sentido en la que se manifiesta la subjetividad, pero de forma objetivada. Es decir, este enfoque permite entender en qué modo distintos constituyentes inciden en la adopción de hábitos, siendo que, los resultados muestran la estructura dinámica de los elementos que conforman el Estilo de Vida (Mayo, 2017; Mayo y Jurado, 2025).

Por su parte, Martins (2023) trabajó con 200 estudiantes colombianos, en su investigación encontró que la interacción entre las dimensiones de la personalidad y los hábitos de vida pueden predecir la capacidad de adaptación en situaciones académicas estresantes, lo que pone de manifiesto la importancia de profundizar en el enfoque personológico.

En una investigación similar (Zolotareva et al., 2022), llevaron a cabo un estudio transversal con 1215 estudiantes rusos de diferentes universidades, con el objetivo de examinar la relación entre los rasgos de personalidad de los Cinco grandes con un estilo de

vida saludable, en especial durante el contexto de la pandemia. El estudio destacó que existe una relación significativa entre los principales rasgos del Big Five y un estilo de vida saludable, siendo que, los rasgos de amabilidad y responsabilidad se relacionan a aspectos favorables del mantenimiento de un estilo de vida saludable, mientras que el neuroticismo es a la inversa.

Cabe destacar que en este estudio de Zolotareva et al. (2022) los rasgos de la personalidad son predictores de estilo de vida; más específicamente, rasgos como extraversión y responsabilidad se asociaron de forma positiva con una mejor alimentación, actividad física, disminución del estrés percibido, gestión del sueño y apoyo social; mientras que el neuroticismo se asoció a mayor riesgo de exposición ambiental (uso de tecnologías) y disminución en el desarrollo de hábitos saludables. Siendo así, que los rasgos de personalidad actúan como una base que influye en la construcción de estilos de vida y salud mental, y que, en contextos de desafíos pueden verse intensificados.

Por otro lado, Hernández et al. (2020) realizaron un estudio de tipo cuantitativo correlacional con alcance descriptivo con 360 estudiantes de la Corporación universitaria Minuto de Dios, con el objetivo de analizar la relación entre variables de personalidad del modelo de Eysenck y estilos de vida saludable. Los resultados muestran una relación significativa entre ambas variables, de forma que las dimensiones de personalidad (extraversión, psicoticismo y neuroticismo), en este caso, los individuos que puntuaban altas las dimensiones de neuroticismo tendían a experimentar mayor ansiedad e inestabilidad emocional, teniendo efectos en la adopción de hábitos saludables.

Los estudiantes que puntuaban alto en extraversión poseen mayor cantidad de interacciones sociales, pero se encontraban también con cierta impulsividad que podría impactar de manera negativa o afectar la continuidad de sus rutinas relacionadas con su

bienestar. Además, que las dimensiones como psicoticismo se encontraban relacionadas con conductas de riesgo y por tanto con falta de autocontrol para llevar a cabo hábitos saludables.

Vilca (2021), quien midió un programa de estilos de vida saludables en estudiantes peruanos por medio de una metodología cuantitativa de tipo relacional y experimental, halló una mejora significativa del bienestar físico y emocional, lo cual fue resultado de los hallazgos que sugieren que la interiorización de hábitos saludables acorde con los valores y la meta del estudiante potencia la capacidad para manejar mejor el estrés académico y aumentar la resiliencia.

Estrada et al. (2024) toman elementos de los constituyentes del estilo de vida para explicar su relación con el estrés académico, por medio de un estudio cuantitativo con 215 estudiantes. Desde esta perspectiva, los estilos de vida se definen como una serie de expresiones que describen el sentido que cada estudiante otorga a la forma en la que vive; los autores del estudio determinaron que los estilos de vida influyen en la percepción y el manejo del estrés académico, el cual se piensa que podrá expresar la importancia de tener en cuenta la dimensión subjetiva relacionada con la experiencia universitaria; puesto que, se identificaron como estresores el hecho de tomar muchos cursos o materias, equilibrar el estudio y la familia, y equilibrar el trabajo y el estudio, siendo que, a raíz de esto, los estilos de vida se valoraron como pocos saludables y estos estresores se experimentaron con intensidad moderada.

En efecto, para el enfoque personológico del estilo de vida, el estrés académico no solamente depende de factores medibles o externos, sino que además está interconectado con la estructura interna del estudiante, sus elecciones, motivaciones y valores, corroborando la idea de que el estilo de vida es una manifestación objetivada de la subjetividad y personalidad de la persona.

La revisión de 34 estudios analizados permite establecer patrones y relaciones tales como:

- El estrés académico es un fenómeno persistente en estudiantes universitarios y repercute en la salud física, genera desregulación emocional y afecta el rendimiento académico en estudiantes universitarios.
- Los hábitos de vida no saludables, como el sedentarismo, insomnio, mala alimentación, desde el enfoque biomédico, agravan los efectos del estrés académico y este se repite en varias ocasiones en los diferentes contextos.
- Los factores psicosociales, como el apoyo social, factores psicológicos como la resiliencia, emociones o estrategias de afrontamiento median la relación entre estrés académico y estilo de vida.
- Un enfoque personológico permite ofrecer una visión que integra diferentes variables como rasgos de personalidad que influyen en el desarrollo de estilos de vida beneficiosos o perjudiciales para los estudiantes universitarios.

Los resultados ponen de manifiesto la necesidad de llevar a cabo esta investigación, ya que de esta manera será posible proporcionar estrategias que permitan regular los niveles de estrés académico desde un enfoque integral que considere que el desarrollo, mantenimiento o exacerbación del mismo, tiene relación con las características físicas y sociales y las propiedades psicológicas y subjetivas de los individuos, tomando en cuenta los constituyentes del enfoque personológico de los estilos de vida propuesto por Israel Mayo.

1.3. Justificación

1.3.1. Justificación científico-académica

La presente investigación resulta relevante puesto que busca profundizar en el componente personológico involucrado en la expresión del estilo de vida, busca explicar más allá de los enfoques tradicionales y biomédicos del estilo de vida, basándose en que, factores como la motivación, intereses personales, roles, sistema de actividades y valores configuran los hábitos que las personas adoptan. De esta forma se puede obtener una comprensión más contextualizada del sujeto, a la vez que se contribuye al fortalecimiento de este enfoque que es reciente y poco explorado, pudiendo significar un modelo a replicar en futuras investigaciones dado los conocimientos que genera.

1.3.2. Justificación metodológica

Este estudio tiene como objetivo tratar de conocer la relación existente entre los estilos de vida y el estrés académico en los estudiantes universitarios, un problema que repercute de forma negativa sobre la salud de los alumnos y también sobre su rendimiento, para ello, propone la utilización de un enfoque mixto, es decir, con un análisis cualitativo de las experiencias y significados vividos y un análisis cuantitativo sobre la prevalencia y la relación entre variables.

A su vez, el estudio con orientación mixta también contempla el análisis personológico para comprobar, de la misma manera en que se exploraría la relación entre estilos de vida y estrés académico, y la inclusión de estas modalidades del estudio permitirá ofrecer una visión más integral del fenómeno estudiado, pero también servirá como puente para el diseño de estrategias de prevención e intervención adecuadas.

La metodología explicada da lugar a un enfoque que potencia su visión enriquecedora y detallista, que pone a disposición lo mejor de cada enfoque y que da lugar a información

objetiva y subjetiva sobre el fenómeno estudiado, teniendo en cuenta la forma en la que los estudiantes experimentan y afrontan el estrés (por ejemplo: estilos de vida) y cómo esto puede dar lugar a la formulación de programas de promoción de la salud que den respuesta a las características de los estudiantes universitarios (estilos de vida y personalidad).

1.3.3. Justificación social

El presente estudio tiene una justificación social relevante, ya que los estudiantes universitarios representan una población importante que contribuye al desarrollo y sostenimiento cultural y económico de Ecuador. Al caracterizar los estilos de vida se proporcionan datos importantes a considerar al momento de implementar estrategias de promoción y prevención de hábitos saludables, además de aquellos hábitos que fortalezcan el bienestar individual y la motivación.

Este estudio beneficia a los estudiantes universitarios de Manabí puesto que les permite visibilizar, conocer y comprender los estilos de vida que adoptan y cómo se relaciona con aspectos psicológicos que agravan o regulan su experiencia en el contexto universitario, significando una oportunidad para explorar sus propias rutinas y adoptar las recomendaciones y estrategias para mejorar sus estilos de vida y regular el estrés académico. Así mismo, tanto las familias, compañeros y docentes universitarios podrán comprender de mejor manera las implicaciones que tiene el estrés académico en el cambio de las dinámicas de los jóvenes universitarios, promoviendo la construcción de entornos más empáticos y favorables.

1.3.4. Justificación profesional

Esta investigación es relevante para mejorar la práctica de profesionales que trabajan con estudiantes universitarios, al conocer la compleja relación entre los estilos de vida y el estrés académico desde una perspectiva psicológica, de forma que se podrán generar

intervenciones más efectivas e individualizadas. Los resultados permitirán a psicólogos, orientadores, personal de salud y académicos detectar a los estudiantes en riesgo, poner en práctica estrategias de prevención, ayudar con el estudio y ofrecer apoyo individualizado, en caso que fuera necesario, además, los resultados servirán para que los administradores universitarios generen entornos de salud y apoyo, generando políticas y programas que promueven, sobre todo, el bienestar del alumnado de una manera integral.

De todo ello se podría concluir que esta investigación pretende generar un impacto positivo en la práctica profesional, dándole a los profesionales lo que necesitan para hacer frente al estrés académico y para inculcar estilos de vida saludables en la población estudiantil universitaria.

1.3.5. Justificación facultad/carrera

Esta investigación busca abordar una problemática de gran relevancia desde el campo de la psicología. La carrera de psicología de la facultad de Ciencias de la Salud tiene un compromiso innato con la formación y el desarrollo de futuros profesionales en el campo de la psicología, por lo que la presente investigación busca contribuir a este desarrollo, promoviendo la producción de conocimientos y resultados acerca de los estilos de vida, el estrés académico y el enfoque personológico. Además, servirá como apoyo y referencia para investigaciones futuras que se realicen dentro de la carrera sobre este nuevo enfoque de los estilos de vida.

1.3.6. Justificación personal

El interés en esta investigación parte de una preocupación en común por el bienestar de los universitarios como grupo de pertenencia e identificación; a lo largo de la trayectoria académica ha sido posible visibilizar cómo el estrés académico y los estilos de vida (abarcando relaciones, motivaciones, actividades y afrontamiento) pueden influir de forma

negativa o positiva sobre la salud, rendimiento y calidad de vida de la población universitaria. Por lo que a partir de esta experiencia, el investigar en profundidad esta problemática y descubrir respuestas que favorezcan a la comunidad universitaria resulta relevante; a la vez que permite hacer adquirir conocimientos y habilidades necesarias para la futura práctica profesional en el ámbito de la Psicología.

1.4. Pregunta de investigación

¿Cómo influyen los estilos de vida en el desarrollo del estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí?

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Caracterizar los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí, 2026.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar y describir los principales estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí
- Clasificar los principales estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí.
- Realizar recomendaciones sobre estilos de vida que regulen el estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí.

CAPÍTULO II: Marco Teórico

2. Conceptos fundamentales

2.1.1. Definición del estilo de vida: evolución del concepto y su paso al enfoque personológico

El concepto de estilo de vida ha experimentado una evolución profunda, desde su origen hasta las aproximaciones contemporáneas de corte personológico. Un primer antecedente sobre la noción de estilo de vida puede encontrarse dentro de los textos hipocráticos, en los cuales Hipócrates introdujo el término “diaita”, que en griego significa “modo de vida” y abarca múltiples aspectos del estilo de vida, y que influyen en la salud de las personas, tales como la comida, ejercicio, sueño, prácticas sexuales, “pasiones del alma”, y, de forma general el cómo se lleva la vida (Tsiompanou y Marketos, 2013).

Así mismo, aunque no se refirió al estilo de vida como tal, Aristóteles en su obra “Ética a Nicómaco” introdujo una noción de que las personas tienen una “forma de vida”, vinculada a su carácter y hábitos; de esta forma, Aristóteles refiere al “bio-ethos” siendo que este es una disposición adquirida para realizar ciertos tipos de acciones, es decir, entendido como modos de actuar que configuran/orientan el carácter y la vida buena de los individuos (Bernacer y Murillo, 2014).

Más adelante, la noción de que cada individuo posee una forma particular y coherente de vivir, percibir y actuar en el mundo tomó otro significado a partir de los inicios del siglo XX con las teorías del psicólogo Alfred Adler, quien desarrolló el término “style of life” dentro de su sistema de *Psicología Individual*.

En este punto resulta importante recalcar que a partir de la noción de Adler se comienza a formar una distinción más clara entre los conceptos “modo de vida” y “estilos de vida”, introducido en un inicio por Hipócrates; dado que el modo de vida condiciona el estilo

de vida. De forma que, Adler en 1929 afirmaba que “*el estilo de vida constituye el patrón organizado de percepciones, pensamientos, sentimientos y acciones que orientan al sujeto hacia la consecución de su meta final*”; esta idea superó las expectativas biológicas y mecanicistas sobre el comportamiento que eran comunes en aquel tiempo, de la conducta predominantes en su época, al considerar al sujeto como alguien dinámico que forja su propio camino basado en cómo ve las cosas personalmente (Ansbacher et al., 1956).

La idea que proponía Adler afirmaba que la manera de vivir se moldea al inicio de la niñez, justo cuando el niño encuentra una forma particular de superar las sensaciones de no ser suficiente y de interactuar con otros. Desde este punto de vista, cada quien adopta un patrón para entenderse a sí mismo y al entorno que, si bien se mantiene constante, puede cambiarse si se piensa en ello; por lo tanto, Adler visualizó el estilo de vida como aquello que une la forma de ser de una persona, facilitando ver por qué las diferentes acciones de alguien tienen sentido. Esta visión más tarde motivó a otros pensadores enfocados en lo humano y lo existencial a indagar en lo único de la experiencia vital de cada ser humano (Oberst, 2015).

De igual forma, Carl Gustav Jung aportó a la evolución de la idea con su teoría sobre cómo la persona se convierte en sí misma; si bien Jung (1971) no es visto como quien inició o forjó el concepto de estilo de vida, se le podría considerar el primer especialista en mente que usó la frase “Estilo de vida” en 1912, al referirse al “propio modo de vida singular de cada uno” cuando describía cómo se orienta la personalidad: ya sea hacia dentro o hacia fuera, junto a las funciones mentales esenciales (razonar, sentir, percibir y presentir), lo que allanó el camino para entender que cada persona tiene maneras de vivir consistentes.

Para Jung, la gente persigue estar completa y balanceada entre lo que sabe y lo que ignora; por ende, la forma en que enfrenta sus vivencias diarias muestra un camino constante de hacerse plenamente quien es (Ruiz y López, 2024). De este modo, el estilo de vida puede

verse como lo que resulta visible del proceso de hacerse uno mismo, dado que traduce en hechos la búsqueda de propósito del individuo.

Además, en los años siguientes, la idea se sumó a disciplinas como la sociología, la antropología y la salud pública; de hecho, en los setenta, los estudios sobre cómo se está bien y el actuar social empezaron a usar el vocablo “lifestyle” para definir las costumbres y formas de comprar que distinguían a ciertos conjuntos de gente; desde este punto de vista, los modos de vida sanos se relacionaron con evitar males y fomentar prácticas de cuidarse a sí mismo (Gómez et al., 2021).

No obstante, la perspectiva de la salud no fue suficiente para justificar por qué cada persona vive de forma distinta, y aparecieron otras maneras de definirlo que incluían aspectos del individuo y lo que lo rodea al concepto de modos de vida. La OMS, en 1998, definió el estilo de vida como *“una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”*; así mismo, la (GAAP, 2020) definió los estilos de vida como el “conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades y alcanzar su desarrollo personal”,

Siguiendo esa misma idea, hacia el fin del siglo XX, varios psicólogos de Latinoamérica empezaron a incluir el concepto de estilo de vida dentro de la manera de ver a la persona como un todo, entendiéndolo como el estudio de la personalidad vista como un conjunto completo de lo que le da sentido a algo, las motivaciones y cómo se relaciona con otros (González, 1997). Este enfoque propuso que el estilo de vida no se limita solo a las conductas observables, sino que constituye una configuración psicológica compleja que

expresa la relación dinámica entre los procesos internos del sujeto y su contexto sociocultural.

Siendo que, desde el enfoque personológico, el estilo de vida se concibe como un sistema relativamente estable de formas de actividad, relaciones y autorregulación, mediante el cual el sujeto expresa su personalidad en la vida cotidiana. Este sistema integra los roles sociales que desempeña, las actividades que estructuran su vida diaria, los contactos comunicativos que establece, su orientación temporal, el nivel de autorrealización personal y los estilos de afrontamiento ante las demandas y problemas de la vida (Mayo, 1999)

Desde esta perspectiva, Mayo (2025) desarrolló un enfoque personológico del estilo de vida que incorpora tres componentes estructurales y 3 funcionales como constituyentes del estilo de vida.

Los componentes estructurales que se destacan son:

- Sistema de roles, haciéndose referencia a los papeles sociales que el individuo desempeña en los diferentes contextos (estudiante, trabajador, amigo, hijo) y la coherencia o interrelación que existen entre ellos.
- Sistema de comunicación, como la forma en que la persona se relaciona con los demás y consigo misma, expresando su mundo interno al exterior.
- Sistema de actividades, siendo un componente dinámico que integra un entramado de actividades cotidianas como laborales, estudiantiles, de ocio, físicas, de autocuidado, etc...; y su relación con los roles que desempeña el individuo y la comunicación que emplea.

Los componentes funcionales son:

- Orientación temporal, la manera en que organiza su vida en función del pasado, presente y futuro, determinando su sentido de dirección.
- Estrategias de afrontamiento: los recursos psicológicos que utiliza el individuo para enfrentar situaciones de conflicto o estrés.
- Autorrealización, siendo el nivel de satisfacción y coherencia alcanzado entre las metas y la identidad personal; incluye el consumo cultural y el comportamiento prosocial.

Este modelo ofrece una visión integral que permite analizar los estilos de vida desde su dimensión subjetiva y contextual en lugar de considerar al individuo como un receptor pasivo de influencias sociales, lo concibe como un agente activo que construye su propio modo de existencia en interacción con su entorno.

En investigaciones recientes con universitarios, se ha demostrado que los estilos de vida, desde el enfoque personológico, influyen en la gestión del estrés académico, la motivación y la salud mental (Estrada et al., 2024); por ejemplo, diversos autores destacan que los estilos de vida de los estudiantes universitarios se configuran a partir de factores personales y sociales interrelacionados: las condiciones económicas, las redes de apoyo, la organización del tiempo, las metas profesionales y la percepción del bienestar subjetivo (Zambrano et al., 2023).

En Manabí, los jóvenes suelen enfrentar presiones familiares y académicas derivadas de contextos rurales o semiurbanos, lo que condiciona su orientación temporal y sus estrategias de afrontamiento; estas diferencias hacen necesario un análisis personológico que permita comprender cómo cada estudiante interpreta y maneja su experiencia universitaria.

Asimismo, la perspectiva personológica amplía el estudio de los estilos de vida más allá de la dimensión de “lo saludable o no saludable”, permitiendo comprender cómo los valores, motivaciones y sistemas de sentido organizan la conducta diaria; en este sentido, de acuerdo a la interpretación que se le ha dado a la investigación de Salazar et al. (2024), los estilos de vida académicos se pueden agrupar en tres maneras principales de ser: los que se ajustan, los que reaccionan y los que andan desordenados.

Los primeros se caracterizan por organizarse bien y tener un balance; los segundos, por reaccionar con mucha emoción a lo que se les pide; y los últimos, por no tener un plan y actuar sin pensar. Este tipo de clasificación se conecta con los seis componentes descritos por Gutiérrez y Mayo (2025), lo que da un buen fundamento para examinar cómo se comportan los estudiantes.

Desde este punto de vista, el estilo de vida llega a ser un signo de cómo se siente la persona por dentro, ya que cuando sus valores, roles y metas personales van de la mano, el individuo se siente bien y realizado; por el contrario, si hay choques entre estas cosas, aparecen la frustración, la inquietud y la tensión; así, entender los estilos de vida desde la óptica personológica ayuda a señalar las condiciones anímicas que facilitan tanto el adaptarse como el aprender.

Para esta investigación, se adoptó una definición que junta varias cosas:

El estilo de vida es el conjunto fijo y coherente de costumbres, actitudes, valores y formas de manejar problemas que muestran cómo está organizada la personalidad de la gente de forma visible y cómo se lleva con su ambiente, manifestándose en cómo estudian, conversan, se ven a futuro y logran lo que quieren.

Esta descripción reconoce que el concepto ha existido siempre, desde Adler y Jung hasta las ideas de ahora, y ofrece un sustento teórico fuerte para analizar la relación entre los

estilos de vida y el estrés académico en los estudiantes universitarios de la provincia de Manabí.

De modo que, la evolución del concepto de estilo de vida demuestra su proceso desde una perspectiva centrada en la conducta hacia una comprensión profunda de la personalidad como sistema, siendo el enfoque personológico de Gutiérrez y Mayo (2025) el que integra las dimensiones internas y externas del individuo, convirtiéndose en un marco idóneo para investigar las diferencias en la manera en que los estudiantes enfrentan sus demandas académicas y construyen su bienestar personal.

2.1.2. Definición del estrés: evolución histórica del concepto desde distintas disciplinas

El concepto de estrés ha tenido un trayecto evolutivo amplio y multidisciplinario, orientándose desde la fisiología médica hasta la psicología de la salud, la psicología educativa y la sociología. Este recorrido histórico permite entender mejor su complejidad, sus múltiples dimensiones (fisiológica, psicológica, conductual) y su aplicación al ámbito académico, lo cual resulta especialmente relevante para el presente estudio sobre estudiantes universitarios de la provincia de Manabí.

En sus orígenes, el término “estrés” fue introducido por el fisiólogo austríaco-canadiense Hans Selye, quien en la década de 1930-40 desarrolló la noción del Síndrome General de Adaptación (SGA) para describir la respuesta biológica del organismo ante demandas ambientales intensas o prolongadas. Selye, en 1956 planteó que el organismo transita por tres fases: alarma, resistencia y agotamiento, cuando enfrenta una carga persistente de estímulos estresores, considerando que el estrés era un fenómeno casi exclusivamente biológico, centrado en la activación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HPA) y la liberación de hormonas como el cortisol (Ruiz, 2025). Basándose en esta visión,

el estrés se veía simplemente como una respuesta automática del cuerpo frente a peligros y se relacionaba principalmente con estar sano o enfermo.

Con el tiempo, la psicología comenzó a ver el estrés de forma más amplia, incluyendo aspectos que iban más allá de lo físico. La teoría que analiza las transacciones de Lazarus y Folkman (1984) fue crucial para este cambio: el estrés dejó de ser solo una reacción del cuerpo a algo que pasaba afuera o a una exigencia, y se empezó a entender como un proceso donde la persona y su entorno interactúan, momento en el que el individuo juzga mentalmente lo que se le pide (¿es un riesgo o un reto?) y sus propias capacidades (¿puedo con esto?), y basándose en eso, usa estrategias para enfrentarlo (Lazarus & Folkman, 1984).

Esta manera de ver las cosas puso lo psicológico como un elemento clave para entender cómo sentimos el estrés, pues no todas las personas reaccionan igual ante la misma presión, ya que eso depende de cómo cada uno lo analiza, lo que siente y lo que hace (Lu, 2021).

En años recientes, la forma de ver el estrés ha crecido hasta ser algo complejo y que depende del momento, porque se cree que el estrés implica algo que lo provoca (un estresor), cómo lo interpretamos, una reacción (del cuerpo, de las emociones o de lo que hacemos) y lo que resulta de eso, ya sea bueno para ajustarse o malo. Tal como dicen Lu (2021) y otros expertos, el estrés ahora se puede describir como “un estado de equilibrio que está siendo puesto a prueba”, abarcando tanto el estrés general del sistema como el localizado (por ejemplo, en partes del cuerpo o células), y reconociendo que hasta pequeños cambios pueden causar reacciones que ayudan a adaptarse o que causan problemas.

De acuerdo a Gutiérrez y Mayo (2017), el estrés se define:

“El estrés es el proceso donde una persona siente que lo que le piden (de afuera o de adentro) es más de lo que puede manejar, provocando respuestas del cuerpo, del

sentir, del pensar y del actuar que, si siguen mucho tiempo, pueden afectar su adaptación, su bienestar y qué tan bien le va estudiando” (p. 212).

Esta explicación junta las partes importantes del modelo de intercambio (lo que se pide, cómo se ve, lo que se tiene y cómo se actúa) y la visión moderna de que la respuesta es variada.

2.1.3. Componentes del estrés

De acuerdo a Lazarus y Folkman (1984) y Lu (2021) analizarlo mejor en el contexto de quienes estudian en la universidad, se identifican los siguientes componentes:

- Estresores, más específicamente en el área educativa, los estresores más comunes se relacionan a las tareas o sobrecarga de las mismas, las exigencias o presiones internas o externas a las que el estudiante debe responder.
- Evaluación cognitiva, la cual es la percepción o significado particular que el estudiante le da la exigencia, lo que tiene a mano y si lo ve como algo peligroso o como una oportunidad.
- Respuesta, en este caso, se asocia a las reacciones ante el estresor y el significado que se le da al mismo lo que puede desencadenar en aceleración del corazón, sudoración, activación de la vía HPA; en cuanto a la emoción puede ir desde miedo, preocupación, ira, etc..., y, en pensamiento, a problemas para enfocarse, ideas pesimistas; finalmente las acciones que lleve a cabo para responder pueden ser de escapar o dejar las cosas para después.
- Afrontamiento / mediación, refiere a las estrategias que la persona usa para lidiar con lo que se le pide (organizar, buscar ayuda de otros, ignorar, ver las cosas de otra manera) y que ajustan cómo afecta la tensión a su capacidad de adaptación.

2.1.4. Definición del estrés académico

El concepto de estrés académico se refiere a una situación psicológica que surge cuando los estudiantes sienten que las exigencias de su ambiente de estudio son mayores a las herramientas que tienen para enfrentarlas, provocando una sensación de malestar que puede afectar tanto sus notas como su estado de ánimo general. Este tema ha ganado mucho interés en los escritos sobre educación y salud mental, sobre todo en universidades, porque junta aspectos del agobio común con las particularidades del medio académico.

Para empezar, es útil poder diferenciar el estrés académico de aquellos otros tipos de estrés; mientras que el estrés común puede venir de varios lados de la vida como (trabajo, familia, amistades), el estrés académico se enfoca más que todo en lo educativo e incluye requerimientos como la cantidad de tareas (exámenes, proyectos, prácticas), las expectativas de un buen desempeño, los tiempos justos para entregar, acostumbrarse a la vida universitaria y, a veces, la rivalidad entre compañeros. Por ejemplo, un estudio con gente de universidad halló una relación clara entre altos niveles de estrés escolar y mayor angustia mental, donde los factores de tensión propios de la vida universitaria (calificaciones, cambio de métodos, apremios de tiempo) eran los que más influían.

Al explicar qué significa, un buen inicio es la idea de Lazarus y Folkman (1984) sobre el estrés, donde recalcan cómo la persona evalúa mentalmente lo que se le pide y con qué herramientas cuenta, y aplicar esa misma lógica al estudio.

Comprende bien lo que significa el estrés es la manera en que se ve (o se juzga), la dificultad concreta del estudio, y lo que sucede después. Diferentes trabajos han dado cuenta de que los estudiantes universitarios presentan síntomas como ansiedad previa a exámenes, problemas para dormir o cansancio, mala concentración, pensamientos negativos y

rendimiento deficiente, todo ello cuando sufren limitaciones en los plazos o una elevada carga de trabajo académico.

En su manifestación dentro de las características del entorno universitario, el estrés académico cuenta, pues, conjuntamente, con los estresores específicos y las respuestas particulares a dicho estrés, destacando entre los estresores la carga excesiva de trabajo, la cantidad de evaluaciones que se deben superar, la incertidumbre sobre el futuro profesional, la adaptación al cambio de modalidades de enseñanza (por ejemplo: virtual/híbrida), los escasos recursos tecnológicos y las relaciones interpersonales en el contexto académico si estas son positivas o negativas. Un trabajo reciente indica que aquellos estudiantes que no perciben soporte social o aquellos que tienen una baja autoeficacia académica son más sensibles al estrés académico.

Las respuestas al estrés académico pueden ser clasificadas en tres grandes dimensiones:

- **Emocional:** Ansiedad, irritabilidad, sentimiento de sobrecarga, frustración.
- **Cognitiva:** Disminución de la capacidad de concentración, pensamientos sobre fracaso o abandono, rumiaciones académicas.
- **Fisiológica/Conductual:** Insomnio, cefaleas, cambios en el apetito, consumo de sustancias, procrastinación y abandono de tareas.

Estudios como el de Zheng et al. (2023) llevado a cabo en una muestra de 1 315 estudiantes universitarios, identificaron la existencia de correlación entre el estrés académico y la ansiedad ante los exámenes, dado que aquél también ejercía estos efectos de forma mediada por la autoeficacia reguladora emocional del estudiante.

En el caso del contexto ecuatoriano y latinoamericano, la consideración de los efectos del estrés académico reviste mucho más interés por tratarse de determinados aspectos

presentes en nuestras sociedades, como son la presión familiar por un buen rendimiento académico, los cambios tecnológicos y pedagógicos, el impacto de la economía de los hogares y el hecho de que estudiar y trabajar son dos actividades que los estudiantes tienden a simultanear, lo que hace que el estrés académico no solo dependa de la carga académica que se les exija sino también, y fundamentalmente, del contexto socioeconómico y cultural donde se realicen ambas actividades.

La necesidad de analizar el estrés académico tiene que ver, así mismo, con el hecho de que dicho estrés está relacionado con otras variables como el rendimiento académico, la salud mental, la permanencia universitaria, etc. Existen evidencias longitudinales que permiten sostener que el estrés académico puede predecir la aparición de síntomas de depresión o ansiedad, y que estos síntomas pueden a su vez alimentar el estrés, produciéndose una espiral negativa.

De la manera que tiene una forma especial de estrés en el contexto universitario, entendiendo el estrés académico como una forma de estrés, tal como ya lo han indicado algunos estudios, con el que los estudiantes universitarios integran la demanda, la evaluación, los recursos y las respuestas, su análisis puede ser considerado como el proceso que permita adquirir el conocimiento de cómo los estudiantes afrontan las exigencias propias de la educación universitaria, como su personalidad y sus estilos de vida van a ayudar o dificultar dicha adaptación o como las condiciones personales interpersonales, familiares y laborales pueden influir sobre la adaptación o sobre el desajuste académico.

2.1.5. Causas y consecuencias del estrés académico

El estrés académico está considerado como el resultado de la interacción de varios elementos personales, institucionales y contextuales, factores que como se ha podido comprobar mediante la revisión de diferentes estudios académicos no se pueden considerar de

manera independiente porque son interdependientes y pueden dar lugar a desequilibrios del estudiante. Para la comprensión de la dinámica adaptativa del individuo en contextos universitarios, resulta de vital importancia analizar las causas y las consecuencias de la misma, así como establecer vínculos con estilos de vida personológicos.

Causas del estrés académico

En el ámbito del estrés académico, se han determinado tres niveles: el del estudiante (individual), el institucional y el sociofamiliar. En el individual encontramos las variables psicológicas que serían la baja tolerancia a la frustración, una baja autorregulación emocional y la procrastinación y la baja autoeficacia. Unos estudiantes con estilos de vida desorganizados o con escaso uso del tiempo son los que reportan más estrés (Barbayannis et al., 2022). También encontramos variables biológicas (falta de sueño, mala alimentación, ingesta de cafeína o de sustancia estimulantes) que modifican los recursos (poder de afrontamiento y escáner).

En el nivel institucional los estresores que aparecen de forma más frecuente son la carga de trabajo, el número de créditos, pruebas seguidas, prácticas profesionales intensivas, relaciones tensas con los docentes o compañeros, la percepción de demandas excesivas, la falta de feedback positivo, lo que hace que aumente la percepción de amenaza y la inseguridad académica (Zheng et al., 2023).

En el plano sociofamiliar son significativas las expectativas que poseen los padres, los problemas de tipo económico, el escaso apoyo emocional y la carga de las obligaciones familiares. Contextos como los latinoamericanos y en específico el ecuatoriano, ha llevado a que muchos de los estudiantes universitarios se encuentren en una situación de estudio y trabajo, lo cual ha propiciado un aumento del agotamiento y una disminución del tiempo de

descanso, el cual se ha convertido en un patrón de riesgo que acentúa los niveles de estrés académico (Zambrano et al., 2023).

Los factores tecnológicos también parecen ser relevantes a partir de la pandemia de COVID-19, ya que la educación virtual y la hiperconectividad han aumentado la exposición a pantallas, la fatiga digital y las interrupciones de la concentración. Ha aparecido, además, una nueva categoría de estresores digitales, como la sobrecarga informativa y la autoexigencia de estar disponibles en línea (Ruiz y Gózaló, 2025).

Es decir, se configura de una forma sistémica la causa del estrés académico: el estudiante se encuentra sometido a demandas cognitivas, emocionales, temporales y sociales que superan, o perciben como superiores a los recursos personales.

Tabla 1

Causas y consecuencias principales del estrés académico en estudiantes universitarios

Dimensión	Causas específicas	Consecuencias más frecuentes	Referencia
Individual	Falta de sueño, mala alimentación, procrastinación, baja autoeficacia, perfeccionismo.	Fatiga, somnolencia, ansiedad, sentimientos de incompetencia.	(Barbayannis, Andrews, de Beurs, & Meyer, 2022)
Académica / Institucional	Sobrecarga de tareas, presión por rendimiento, evaluaciones constantes, escaso apoyo docente.	Ansiedad ante exámenes, reducción del rendimiento, desmotivación, abandono.	(Zheng, Zhang, & Ran, 2023)
Sociofamiliar	Expectativas familiares, limitaciones económicas, trabajo paralelo (roles), conflictos familiares.	Trastornos del sueño, bajo bienestar emocional, depresión, aislamiento.	(Zambrano, Londoño, Bolaños, Arocmena, & Estrada, 2023)

Tecnológica / Contextual	Educación virtual, exceso de pantallas, interrupciones digitales (procrastinación), multitarea.	Fatiga visual, déficit de atención, sensación de sobrecarga, estrés digital.	(Ruiz-Camacho & Gozalo, 2025)
--------------------------	---	--	-------------------------------

Fuente: Elaboración propia.

Consecuencias del estrés académico

Las implicaciones del estrés académico cubren aspectos psicológicos, fisiológicos y sociales.

Desde una perspectiva psicológica, los síntomas de ansiedad, irritabilidad, pérdida de motivación, sentimientos de fracaso y disminución de la autoestima ocupan un lugar destacado, como lo apuntan investigaciones más recientes, que ponen de manifiesto que precisamente el estrés académico de larga duración puede ser un factor que predice el riesgo de depresión y agotamiento emocional de forma bastante relevante si la persona recibe un menor reflejo de autoeficacia (Kristensen et al., 2023). En situaciones de sobrecarga mantenida también se observa un aumento de la procrastinación y la conducta evasiva como forma de afrontamiento disfuncional (Lu, 2021).

En relación a lo fisiológico, el estrés académico está asociado con alteraciones del sueño, cefaleas, problemas digestivos, tensión muscular y fatiga crónica. En la universidad ecuatoriana, Zambrano et al. (2023) mostraron que más del 60 % de los estudiantes padecían alteraciones del sueño o fatiga recurrente en periodos de evaluación; además, es ampliamente conocido el incremento del cortisol y otros biomarcadores del estrés psicológico en jóvenes universitarios de todo el mundo.

La dimensión social la afectación del estrés académico puede ser tal que deteriora las relaciones interpersonales, es decir, puede generar conflicto, aislamiento, incluso puede

conducir al abandono. De la misma forma, se presenta junto a un deterioro de la comunicación en el contexto familiar (comunicarse ineficazmente), así como a una baja en la satisfacción con la vida, dado que estos efectos se configuran entre sí, el aislamiento con la falta de apoyo social se agranda y contribuyen a un agravamiento del estrés (Barbayannis, 2022).

Cuando el estrés es mantenido crónicamente, afecta la capacidad de atención, la memoria y la capacidad de razonamiento, deteriorando de esta forma el desarrollo y la motivación del alumnado. Pero este fenómeno no depende de la carga de trabajo sino de los hábitos de vida del alumnado: aquellos que siguen hábitos saludables, hacen actividad física y poseen redes de apoyo tienden a mostrar resistencias frente al estrés académico (Granizo et al., 2024).

2.1.6. Estresores más comunes en el ámbito académico

El estresor hace alusión a cualquier elemento estresor o circunstancias que logran provocar reacciones de estrés en el sujeto. Dentro del mundo universitario, los estresores académicos son aquellos que se refieren a factores específicos de la situación educativa que el estudiante sabe que son amenazantes, que son demasiado exigentes o que resulta complicado controlar, y que puede poner a prueba en su capacidad de ajuste (Zheng et al., 2023).

Conocer cuáles son los estresores más importantes ayuda a entender la estructura del estrés académico y el modo de articular estrategias preventivas y correctivas. Para el ámbito de la educación superior, los estresores académicos se agrupan en cuatro dimensiones: academia, las interpersonales, las personales y las tecnológicas.

Estresores académicos

Los estresores académicos son el grupo más estudiado. Comprenden la sobrecarga de tareas, el número de exámenes acumulados a corto plazo, la dificultad de los contenidos, las pocas devoluciones y una metodología docente que no se ajusta (Barbayannis et al., 2022).

El aumento de la exigencia académica sin el soporte pedagógico adecuado puede acabar generando sensaciones de ineficacia e impotencia; la investigación de Kristensen et al. (2023) demostró que los picos de estrés en estudiantes universitarios estaban muy concentrados en las citas evaluativas, en el momento en el que múltiples tareas y exámenes asediaban a los estudiantes. Los estudiantes que poseen un bajo sentido de control sobre su aprendizaje evidencian una mayor sintomatología ansiosa, por lo que el diseño curricular y la gestión del tiempo académico constituyen las variables determinantes en la aparición del estrés.

Las modificaciones de la modalidad de enseñanza y, en particular, el paso de un sistema presencial a uno virtual ha incrementado la carga cognitiva. A modo de ejemplo, muchos estudiantes de Ecuador expresaron sus dificultades para adaptarse a las plataformas digitales y mantener la atención en clases virtuales, un fenómeno también considerado como estrés tecnológico o estrés digital, tal como señalan Zambrano et al. (2023).

Estresores interpersonales y socioemocionales

Los conflictos interpersonales, la competitividad académica y la falta de apoyo emocional constituyen otras fuentes plausibles de estrés; por ejemplo, cuando los estudiantes sienten que pueden estar compitiendo y no sean de ayuda, el sentido de pertenencia y la motivación que lleguen a experimentar descenden. En palabras de Ruiz-Camacho y Gozalo (2025), la falta de conexiones de apoyo y la mala comunicación con los profesores aumentan el estrés percibido, sobre todo en los primeros años de la universidad.

En esta línea, pero desde otras perspectivas, la inseguridad emocional, los temores al fracaso y la propia comparación social en redes académicas (foros o grupos virtuales) añaden niveles de fatiga emocional. Un manejo inapropiado de las emociones a lo largo del proceso de la evaluación o la exposición pública de errores en las clases virtuales han sido considerados como detonadores del estrés interpersonal (Lu, 2021).

Estresores personales y económicos

Las condiciones personales del estudiante como la salud física, el estado de ánimo, los hábitos de sueño o la estabilidad económica elevarán su vulnerabilidad al estrés. El estudio de Barbayannis et al. (2022) dice que los problemas económicos, la falta de alimentos y la carencia de descanso son potentes predictores del estrés académico. En las provincias de Manabí, donde las y los estudiantes se ven obligadas/os a combinar los estudios con el trabajo, la dimensión se acentuará.

Tener poco tiempo para cumplir con responsabilidades familiares o de trabajo limitará las oportunidades de autocuidado y afectará la organización del tiempo, al mismo tiempo que los estilos de vida desorganizados y la falta de rutinas saludables aumentan los efectos de los estresores académicos, demostrando así que el estrés dependerá no solo de la cantidad de demandas, sino de la estructura psicológica del estudiante (Granizo, Montoro, & González, 2024).

Estresores tecnológicos y contextuales

El avance de la tecnología ha permitido la aparición de nuevas fuentes de estrés en la educación. La sobreexposición a las pantallas, el uso de varias aplicaciones a la vez y la presión por la disponibilidad permanente dan como resultado una carga cognitiva alta e ininterrumpida que afecta la concentración y la memoria (Iqra, 2024). El acceso desigual a

dispositivos y conectividad durante la pandemia también se consideró un estresor estructural que profundizó las brechas académicas.

Según Ruiz-Camacho y Gozalo (2025), la pandemia reafirmó la percepción del estrés como "agotamiento" en las y los estudiantes universitarios, que se caracteriza por una sobrecarga mental o por pérdidas del foco de la atención y problemas manifiestos de sobrecarga informativa; con ese tipo de problemas fueron identificados muchos de los jóvenes de localidades rurales como Manabí, que dependen de conexiones inestables o de la división de dispositivos con otros/as, lo que les supone un estrés adicional en ambientes virtuales.

Tabla 2

Clasificación de estresores comunes en estudiantes universitarios

Dimensión	Ejemplos de estresores	Efectos asociados	Referencias
Académica	Sobrecarga de tareas, dificultad del contenido, presión por notas, falta de retroalimentación.	Ansiedad, insomnio, bajo rendimiento.	Torsheim et al. (2021)
Interpersonal	Conflictos con docentes o compañeros, comparación social, falta de apoyo emocional.	Fatiga emocional, irritabilidad, retraimiento.	Ruiz-Camacho et al. (2025)
Personal / Económica	Problemas financieros, falta de sueño, responsabilidades familiares.	Desmotivación, cansancio, síntomas depresivos.	Barbayannis et al. (2022)
Tecnológica / Contextual	Conexión inestable, sobreuso de pantallas, sobrecarga informativa.	Fatiga digital, déficit de atención.	ScienceDirect (2024)

Fuente: Elaboración propia a partir de los autores citados.

Los estresores más comunes entre los estudiantes universitarios no actúan de forma aislada, sino interconectada: la sobrecarga académica puede llegar a exacerbar conflictos interpersonales o provocar alteraciones del sueño, mientras que la falta de apoyo familiar o económico agrava el impacto de la presión académica. Desde la visión personológica de (Mayo, 2025), estos estresores se filtran a través de los constituyentes internos-demandas del sujeto sistémico de roles, estrategias de afrontamiento, orientación temporal y comunicación- lo que facilita entender por qué dos o más estudiantes que se enfrentan a la misma suerte exponen perfiles de estrés tan diferenciados.

2.1.7. Estilos de vida y estrés académico: una mirada desde el enfoque personológico de Mayo Parra

La relación que se establece entre los estilos de vida y el estrés académico es uno de los ejes centrales de esta investigación, pues se parte de la idea de que no solo son las exigencias externas las que producen estrés, sino que los estilos de vida que están ligados a la forma de ser de la persona muchas veces actúan como moderadores o mediadores de la conexión existente entre uno y otro. Desde la aproximación personológica de Mayo-Parra, el estilo de vida se concibe como el reflejo condicional-configuracional de la personalidad de la persona, esto es, el estilo de vida sería la manifestación, la expresión, el vehículo de la personalidad hacia el exterior.

Según Mayo-Parra, ante un constructo estructurado por seis componentes esenciales: aquellos que derivan del sistema de roles; de actividades, el sistema de comunicación; la orientación temporal, las estrategias de afrontamiento y la autorrealización.

Por lo tanto, entender cómo viven, en su día a día, los estudiantes universitarios de la provincia de Manabí, cómo estudian, se organizan, cómo se comunican, cómo afrontan y cómo se proyectan permite entender por qué algunos alumnos manifiestan mayores niveles de

estrés académico al tiempo que otros presentan una mejor adaptación a las mismas circunstancias.

2.1.8. Relación entre estilos de vida desde el enfoque personológico y estrés académico

Desde esta perspectiva, los estilos de vida no se limitan a hábitos observables (alimentación, sueño, ejercicio), sino que incorporan el modo de ser-vivir del estudiante, es decir, su forma de relacionarse consigo mismo, con los demás y con el tiempo. En este sentido, un estudiante con un sistema de roles desbordado (trabajo + estudio + responsabilidades familiares) puede verse forzado a hacer frente simultáneamente a diversas demandas que superen recursos de afrontamiento, y percibir, por otra parte, mayor estrés académico. Por el contrario, un estudiante con roles equilibrados, adecuadas habilidades de comunicación social (apoyo y redes sociales), un futuro orientado (mejor planificación y visión) y estrategias de afrontamiento adaptativas y autorrealización deberían mostrar menor estrés ante estas mismas exigencias.

El componente de la "orientación temporal" es especialmente relevante: estudiantes que viven exclusivamente en el "presente" y que no planifican ni proyectan, tenderán a reaccionar ante el estrés de forma más impulsiva; en cambio, estudiantes con una orientación hacia el futuro, claramente definida por sus metas, tienden a movilizar su afrontamiento de forma anticipada y a configurar recursos internos (Granizo, Montoro, & González, 2024). Del mismo modo, el estilo de vida desde una perspectiva personológica puede llegar a ser un factor de protección o de vulnerabilidad frente al estrés académico.

2.1.9. Niveles del estrés académico y su dependencia del estilo de vida

En la práctica literaria se delinean diferentes niveles de estrés académico: bajo, medio, y alto Barbayannis et al. (2022). El nivel que el estudiante es capaz de alcanzar depende en

gran medida del equilibrio-desbalance que se establece entre demandas y recursos; por tanto, el estilo de vida establecerá recursos internos (afrontamiento, autorrealización) así como regulará la forma de percibir las demandas. Por ejemplo, un estudiante que exhibe un estilo de vida reactivo (quien prevalecen la evasión, la procrastinación y la orientación presentacaótica) probablemente podrá alcanzar altas cotas de estrés ante una elevada carga académica.

En contraposición a un estilo de vida adaptativo (planificación elaborada, roles claros, comunicación fluida, orientación hacia metas, y afrontamiento activo) que hace que el mismo nivel de demandas produzca un estrés bajo o moderado.

Esta articulación se resume en la siguiente Tabla (3), que propone una correspondencia analítica entre los estilos de vida y los niveles de estrés académico.

Tabla 3

Correspondencia entre estilos de vida (enfoque personológico) y niveles de estrés académico

Estilo de vida	Características clave	Nivel de estrés académico probable	de Implicaciones para intervención
Adaptativo	Roles equilibrados, comunicación fluida, orientación futura, afrontamiento activo, alto sentido de autorrealización.	Leve / moderado	Fortalecer planificación, mantener redes de apoyo, fomentar metas claras.
Reactivo	Roles sobrecargados o imprecisos, comunicación deficiente, orientación temporal caótica, afrontamiento evasivo, sentido de autorrealización bajo.	Moderado / alto	Entrenamiento en gestión del tiempo, técnicas de afrontamiento, redefinir roles.

Desorganizado / Vulnerable	Roles conflictivos o ausentes, comunicación pobre, orientación temporal limitada al presente, afrontamiento pasivo, sentido de autorrealización poco claro.	Alto	Intervención personalizada, coaching de vida, refuerzo del sistema de roles, soporte psicosocial.
-------------------------------	---	------	---

Fuente: Elaboración propia a partir de la información anteriormente mencionada

Este cuadro no sólo permite simplificar el análisis, sino también proveer un soporte para la elaboración de estrategias diferenciadas de intervención según el estilo de vida que predomine en los estudiantes universitarios de Manabí

2.1.10. Evidencia empírica de la relación estilo de vida – estrés académico

Diversos estudios recientes establecen una relación significativa entre estilos de vida y estrés académico. De acuerdo con la investigación de Salazar-Granizo et al. (2024) , los estudiantes cuyos estilos de vida estaban determinados por menor rutina de sueño y actividad física, menor planificación y baja autorrealización mostraban significativamente mayores niveles de estrés académico. Así mismo y como se menciona más específicamente en el capítulo 1 de la investigación, Estrada et al., (2024) realizaron un estudio predictivo donde los estilos de vida funcionaban como predictores en la percepción de estrés académico. De modo que, no todas las demandas académicas producen el mismo grado de estrés, y esto dependerá también de cómo los estudiantes viven y organizan su día a día.

Así mismo, se ha evidenciado en distintas investigaciones sobre el estilo de vida que variables asociadas a roles, estrategias de afrontamiento y percepción de autoeficacia tienen una influencia significativa en el manejo del estrés académico en estudiantes, lo cual se asocia a la propuesta de Mayo sobre los constituyentes del estilo de vida desde el enfoque personológico; por lo que intervenir sobre los estilos de vida mediante educación y gestión de

conflicto entre roles, comunicación, orientación temporal, estrategias de afrontamiento y autorrealización puede reducir el estrés académico de manera significativa.

2.1.11. Implicaciones para la investigación y la práctica en Manabí

Para la presente investigación en estudiantes universitarios de la provincia de Manabí, adoptar el enfoque personológico implica, primero, caracterizar los estilos de vida considerando los seis o menos constituyentes señalados por Mayo (2025): sistemas de roles, comunicación, actividades, orientación temporal, estrategias de afrontamiento y autorrealización; y relacionar estos perfiles con los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios.

La relación entre estilos de vida y estrés académico adquiere mayor profundidad cuando se aborda desde una mirada que integre la subjetividad de los individuos; por lo que este enfoque permite trascender la frecuente enumeración de hábitos y abordar en la perspectiva de cómo el estudiante vive su vida, cómo se organiza, se comunica, afronta y se desenvuelve. Así, las diferencias individuales en estrés académico no sólo se explican por las demandas externas, sino también por la subjetividad que media esa relación.

2.2. MODELOS TEÓRICOS

2.2.1. Modelos teóricos del Estilo de Vida

Modelo Biomédico del Estilo de Vida

El modelo biomédico aborda la relación entre los estilos de vida y la salud humana, y se originó a raíz del paradigma cartesiano de los siglos XVII y XVIII consolidándose en la medicina científica moderna, que considera al cuerpo como un sistema biológico susceptible de alterarse debido a factores externos o internos (Gallardo, 2024). De acuerdo a este modelo, la salud se entiende como la ausencia de enfermedad, y el estilo de vida se define como un

conjunto de hábitos (observables) que tienden a favorecer o deteriorar el funcionamiento fisiológico de los individuos.

A partir de este enfoque, el estilo de vida adquiere una connotación preventiva y conductual, considerándose que mantener hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, un descanso adecuado, practicar regularmente ejercicio y consumir moderadamente o no consumir sustancias, reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas y mejora a su vez la esperanza de vida (García et al, 2025).

Del mismo modo, las políticas de promoción de la salud impulsadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) desde la Carta de Ottawa (1986) hasta la actualidad se toman ciertos aspectos de este paradigma, enfatizando que la modificación de los factores de riesgo conductuales ayuda a prevenir enfermedades, aunque si bien es cierto, también reconocen el papel de lo social y cultural en estas modificaciones.

En el ámbito universitario, la aplicación del modelo biomédico ha permitido cuantificar el impacto de los hábitos en el bienestar estudiantil. Un estudio reciente en universitarios europeos y latinoamericanos mostró que los comportamientos saludables se asocian con mayor bienestar psicológico y menor distrés percibido, confirmando que el autocuidado físico y el descanso actúan como factores protectores (Tomás-Gallego, Crespo, & Jiménez, 2024). De manera similar, una investigación española-latinoamericana reportó que la adherencia a rutinas de sueño y ejercicio físico modera la ansiedad académica, validando la relación directa entre salud corporal y equilibrio emocional García-Pérez et al (2025).

Así mismo, la aplicación del enfoque biomédico puede visualizarse en programas de bienestar universitario que incentivan a la reducción del sedentarismo, el cuidado de los

horarios de sueño y la prevención del consumo de sustancias; de la mano con esto, en una investigación, León-Govea et al. (2024) encontraron que la autopercepción de salud en estudiantes de la Universidad de Colima se correlaciona positivamente con la práctica de actividad física y una dieta balanceada, demostrando que los hábitos físicos determinan el bienestar percibido.

A pesar de sus aportes, el modelo biomédico presenta limitaciones teóricas y metodológicas, al centrarse casi exclusivamente en los aspectos biológicos, ignora factores psicológicos y sociales que influyen en las decisiones del individuo, como las emociones, las creencias o las condiciones económicas. La visión de causalidad lineal (mal hábito - enfermedad) deja de lado la complejidad de los procesos subjetivos y culturales que moldean los comportamientos. Además, este modelo tiende a considerar al estudiante como un receptor pasivo de información médica, sin reconocer su participación ni sus significados personales.

Sin embargo, desde el punto de vista empírico, el modelo biomédico ofrece ventajas importantes, tales como:

- Permite identificar con precisión indicadores cuantificables (IMC, frecuencia cardíaca, horas de sueño, índice de masa corporal, consumo calórico).
- Proporciona una base objetiva para evaluar intervenciones educativas en promoción de la salud y medir su eficacia a corto plazo.
- Ofrece una perspectiva necesaria para correlacionar comportamientos físicos con variables de salud mental, como el estrés académico.

Modelo Biopsicosocial del Estilo de Vida

El modelo biopsicosocial surgió como una alternativa al reduccionismo del modelo biomédico, siendo el psiquiatra George Engel quien introdujo el término al reconocer que la

salud y el bienestar humano no pueden explicarse únicamente a partir de procesos biológicos, sino que resultan de la interacción dinámica entre factores biológicos, psicológicos y sociales. En los últimos años, este enfoque ha ido tomando mayor relevancia en los estudios realizados sobre el estilo de vida, dado que permite explicar cómo los hábitos observables, en conjunto con las emociones, los pensamientos y las condiciones contextuales del individuo influyen en la expresión del estilo de vida. (Wong, Liao, & Park, 2021).

Desde la perspectiva biopsicosocial, el estilo de vida no se limita a un conjunto de conductas saludables o de riesgo, sino que constituye un sistema integral de autorregulación donde intervienen los recursos fisiológicos, la personalidad y las relaciones sociales (Seyed & Seyed, 2025). Esta comprensión integrativa sostiene que el comportamiento humano, y, por ende los hábitos de vida se determinan tanto por el cuerpo (nivel biológico), como por la mente (nivel psicológico) y por el entorno (nivel social y cultural).

En el contexto universitario, el modelo biopsicosocial ha demostrado ser especialmente útil para estudiar los estilos de vida de los jóvenes adultos, pues esta población atraviesa un periodo de alta vulnerabilidad psicológica y social; por ejemplo, hay estudios que demuestran que los universitarios que perciben tener menor apoyo social y mayor carga académica tienden a adoptar rutinas poco saludables, como el sedentarismo, la mala alimentación y el consumo de cafeína o alcohol; y presentan mayores niveles de estrés percibido (Al-Sabbah, Mahfouz, & Al-Ali, 2021), evidenciándose que el bienestar estudiantil no depende sólo de comportamientos individuales, sino también de la calidad de las relaciones del individuo y del contexto institucional en el que se desenvuelve.

Siendo que el modelo biopsicosocial permite comprender al estudiante como un sistema abierto y adaptativo, donde los tres niveles (biológico, psicológico y social) interactúan de forma constante; por ejemplo, una mala calidad del sueño (nivel biológico)

puede aumentar la irritabilidad, la ansiedad y disminuir la concentración (nivel psicológico), afectando la interacción con compañeros o docentes (nivel social). A la inversa, un entorno universitario con redes de apoyo sólidas puede disminuir el impacto de factores fisiológicos o emocionales negativos. Esta perspectiva integradora explica la variabilidad interindividual que no logra captar el enfoque biomédico.

Wong et al. (2021) observaron en su revisión que las intervenciones educativas más efectivas en salud universitaria son aquellas que abordan los tres niveles del modelo: campañas de ejercicio físico y alimentación (biológico), programas de gestión emocional y tiempo (psicológico) y fortalecimiento de redes de apoyo (social); este enfoque holístico mejora la adherencia al cambio conductual y previene el deterioro del bienestar psicológico. Por otro lado, en Ecuador, la aplicación del modelo biopsicosocial se ha reflejado en programas universitarios de promoción integral de la salud, que incluyen espacios de atención psicológica, actividades deportivas y asesoramiento nutricional.

En Ecuador, la aplicación del modelo biopsicosocial se ha reflejado en programas universitarios de promoción integral de la salud, que incluyen espacios de atención psicológica, actividades deportivas y asesoramiento nutricional. León-Govea et al. (2024) reportan que la interacción entre bienestar físico, emocional y social explica más del 60 % de la varianza del bienestar percibido en los estudiantes, evidenciando la validez empírica del modelo BPS en contextos locales.

En términos teóricos, el modelo biopsicosocial aporta tres principios esenciales para el estudio del estilo de vida:

1. Multicausalidad, puesto que la salud y los hábitos se explican por múltiples factores interdependientes.
2. Interacción recíproca, ya que el modelo integra lo biológico, lo psicológico y lo social, que se influyen mutuamente.

3. Responsabilidad compartida, dado que el bienestar no depende sólo del individuo, sino también del entorno social y las políticas educativas.

Este enfoque mejora la perspectiva del modelo biomédico al considerar el entorno que rodea al individuo y la subjetividad del comportamiento humano, y a la vez sirve como base para el modelo personológico, que profundiza en los componentes internos de la personalidad como determinantes del estilo de vida. De forma que, mientras el modelo BPS explica *qué factores* influyen en el estilo de vida, el personológico se enfoca en *cómo* esos factores se organizan en una estructura única en cada persona; y el modelo biopsicosocial amplía la comprensión del estilo de vida al integrarlo como un proceso complejo donde se entrelazan cuerpo, mente y sociedad, permitiendo analizar cómo las condiciones económicas, las demandas académicas y los recursos psicológicos interactúan para configurar patrones de vida saludables o disfuncionales.

Modelo Personológico del Estilo de Vida

El modelo personológico constituye la evolución teórica más compleja y contemporánea en la comprensión de los estilos de vida, especialmente en América Latina. Este enfoque, consolidado por autores como Israel Mayo Parra, y otros exponentes de la psicología cubana y latinoamericana, propone que el estilo de vida no se reduce a un conjunto de hábitos conductuales o a la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales (como sugiere el modelo biopsicosocial), sino que representa una configuración psicológica integral y estable que expresa la unidad funcional de la personalidad (Parra, 2025).

En esta perspectiva, se entiende al estilo de vida como la manera singular en que el individuo organiza su vida, integrando componentes internos, como las motivaciones, los valores, proyectos vitales y formas de afrontamiento; con las condiciones externas de su contexto social. De este modo, el modelo personológico trasciende la visión del

comportamiento humano concibiendo la vida cotidiana como una expresión coherente del sentido personal que el sujeto otorga a sus acciones.

Estructura del estilo de vida en el enfoque personológico

Mayo y Gutiérrez (2025) y sus continuadores explican que el estilo de vida se configura a través de seis sistemas o constituyentes básicos que interactúan de manera dinámica:

- Sistema de roles, el cual refiere al conjunto de papeles sociales que el individuo desempeña, por ejemplo: estudiante, trabajador, hijo, amigo; y el grado de coherencia o conflicto que existe entre ellos.
- Sistema de comunicación, como el modo en que el sujeto se relaciona con los demás, incluyendo habilidades como la empatía, la escucha activa y la expresión emocional que influyen positivamente en el establecimiento de vínculos.
- Sistema de actividades, siendo este la organización y distribución de las actividades cotidianas de un conjunto de actividades que lleve a cabo el individuo.
- Orientación temporal, la cual es la forma de organización de la experiencia vital en el tiempo; ya sea que haya predominio del presente, del futuro o del pasado.
- Estrategias de afrontamiento, hace alusión a los mecanismos cognitivos y emocionales utilizados para enfrentar situaciones estresantes o desafiantes.
- Autorrealización, como el nivel de satisfacción y plenitud alcanzado al cumplir metas personales y sociales, que otorga sentido a la vida.

Cada uno de estos sistemas opera de manera integrada, configurando un patrón singular que regula la conducta y la manera de enfrentar las exigencias cotidianas.; por ejemplo, un estudiante con orientación temporal futura, comunicación asertiva y afrontamiento centrado en el problema tenderá a mantener un estilo de vida adaptativo que amortigüe el estrés académico. En cambio, un estudiante con roles difusos, comunicación deficiente y afrontamiento evitativo manifestará mayor vulnerabilidad (Granizo et al., 2024).

Aportes del modelo personológico

El principal aporte del modelo personológico radica en que permite vincular los estilos de vida con la estructura de la personalidad. A diferencia del modelo biopsicosocial, que se centra en la relación entre el individuo y su entorno, el enfoque personológico estudia cómo el sujeto construye activamente su realidad a partir de significados internos, motivaciones y proyectos; así, el estilo de vida se convierte en una expresión de autorregulación y sentido personal, donde las decisiones cotidianas como qué comer, cómo estudiar, con quién relacionarse reflejan una participación activa y reflexiva del individuo.

Así mismo, estudios actuales han aplicado este modelo al contexto educativo evidenciando relaciones significativas entre los constituyentes del estilo de vida y variables como la resiliencia, estrategias de afrontamiento, apoyo social, la satisfacción vital y el estrés. Mayo (2025), en su estudio con adolescentes demostraron la utilidad del modelo personológico para comprender el estilo de vida como una configuración integral, destacando que la articulación y coherencia entre sus diferentes constituyentes permite identificar configuraciones más funcionales o de riesgo para la salud. Del mismo modo, Salazar et al. (2024) evidenciaron que los universitarios con estilos de vida saludables entendidos desde el enfoque personológico presentan mejores indicadores de salud mental y desempeño académico.

El modelo personológico se adapta especialmente bien a la investigación sobre estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí, porque permite analizar las diferencias individuales en la percepción y afrontamiento del estrés, considerando que cada estudiante organiza su vida según configuraciones de personalidad distintas. Desde este punto, el estilo de vida actúa como un componente psicológico que modula la percepción y la respuesta ante las demandas académicas, influenciado por los roles, la orientación temporal y las estrategias de afrontamiento.

Además, el enfoque personológico proporciona herramientas metodológicas complementarias a la medición cuantitativa, que permiten caracterizar las particularidades del sujeto más allá de los hábitos superficiales; lo cual amplía la comprensión de esta noción y facilita la propuesta de intervenciones personalizadas orientadas al bienestar integral de los estudiantes.

De modo que, el modelo personológico consolida una visión profundamente humanista e integradora del estilo de vida, al concebirlo como una expresión vital de la personalidad; su aplicación al ámbito educativo y académico ofrece una base teórica sólida para explicar las diferencias en los niveles de estrés entre estudiantes con condiciones similares, resaltando la importancia de la autorregulación, la coherencia de roles y la búsqueda de sentido como ejes de salud psicológica.

2.2.2. Modelos teóricos del Estrés Académico

Modelo cognitivo-conductual (Transaccional del estrés)

El modelo cognitivo-conductual (CC) constituye una de las perspectivas teóricas más sólidas y aplicadas para explicar el fenómeno del estrés académico; su esencia reside en la idea de que el estrés no depende únicamente de la presencia de demandas académicas, sino de cómo el estudiante las percibe, evalúa y responde ante ellas mediante pensamientos,

emociones y conductas (Lazarus y Folkman, 1984), de modo que, este modelo se configura con tres componentes centrales: evaluación cognitiva de la demanda, estrategias de afrontamiento y respuestas conductuales/emocionales a la misma.

Según esta perspectiva, cuando un estudiante percibe una tarea, examen o plazo de entrega como amenazante o que excede sus recursos para afrontar dicho estresor, se activa una respuesta de estrés: pensamientos automáticos negativos (por ejemplo “no podré aprobar”, “me dejaré atrás”), emociones de ansiedad o fatiga, y conductas de evitación o procrastinación. Estas conductas pueden agravar la percepción de demanda, creando un círculo de retroalimentación negativa que intensifica el estrés académico (Turan & Rahman, 2024).

Investigaciones recientes confirman la aplicabilidad del modelo CC en estudiantes universitarios. Por ejemplo, un estudio longitudinal con 843 universitarios encontró que niveles elevados de percepción de estrés académico estaban significativamente correlacionados con menor bienestar psicológico, y los autores señalaron que la intervención en cogniciones y conductas podría reducir ese impacto.

En la aplicación del modelo CC al estrés académico se destacan varios procesos teóricos clave:

- Evaluación primaria y secundaria, refiere a cuando el estudiante evalúa si la demanda es una amenaza o desafío (primaria), y luego si dispone de recursos para afrontarla (secundaria). Si la demanda es alta y los recursos percibidos bajos, se desencadena la respuesta de estrés.
- Distorsiones cognitivas/creencias disfuncionales, es decir, los pensamientos como “debo hacerlo perfecto”, “si fallo mi futuro está arruinado” o “todos esperan mucho de mí” incrementan la carga percibida y aceleran la activación emocional.
- Estrategias de afrontamiento, las cuales pueden ser activas (como planificar) o evitativas (dejar todo para lo último), y dentro del contexto académico, se ha observado

que la procrastinación actúa como mediadora entre la ansiedad ante el examen y el bajo rendimiento (Turan & Rahman, 2024).

- Respuesta de estrés académico, que refiere a manifestaciones emocionales (ansiedad, irritabilidad), cognitivas (dificultad de concentración, pensamientos negativos persistentes) y conductuales (evitación de tareas, ruina del tiempo de estudio, deterioro del rendimiento); estas respuestas pueden interferir con la adaptación y perpetuar la situación de estrés (Turan & Rahman, 2024).

Desde esta perspectiva, el modelo CC ofrece varios aportes importantes:

- Permite describir mecanismos internos (cognitivos y conductuales) que miden la relación entre estilos de vida y estrés académico.
- Facilita la intervención, por ejemplo, entrenar estudiantes en reestructuración cognitiva, planificación, hábito de estudio, reducción de procrastinación.
- Ofrece una comprensión e integración clara de variables (pensamientos disfuncionales, conductas de afrontamiento, niveles de estrés académico), lo que favorece la medición cuantitativa.

El modelo cognitivo-conductual, y más específicamente el modelo Transaccional del estrés representa una base teórico-metodológica útil para explicar por qué los estudiantes que enfrentan demandas académicas similares pueden tener niveles de estrés muy distintos, debido a diferencias en evaluación, creencias, estrategias y respuestas.

2.2.3. *Autores*

En este apartado se exponen los principales aportes teóricos y empíricos de los autores que fundamentan la comprensión del estilo de vida y del estrés académico, considerando tanto los enfoques históricos como las perspectivas psicológicas y personológicas desarrolladas en los apartados anteriores (conceptos y modelos).

A continuación, se muestran los autores del estudio del estilo de vida:

Alfred Adler (1929)

Psicólogo austriaco considerado el fundador de la *Psicología Individual*, introdujo el concepto de style of life para explicar la forma particular con que cada persona orienta su

conducta hacia metas y propósitos personales. Para Adler, el estilo de vida se consolida durante la infancia como respuesta ante los sentimientos de inferioridad y refleja la coherencia interna de la personalidad, su propuesta constituye la base de los estudios modernos sobre esta variable, al plantear que el ser humano es capaz de construir activamente su manera de vivir.

Carl Gustav Jung (1971)

Analista suizo y creador de la *psicología analítica*, su teoría sobre el *proceso de individuación* explica cómo las personas difieren en la forma de afrontar la realidad. Según Jung, la existencia humana es un proceso continuo de autorrealización, en el que las experiencias cotidianas expresan el equilibrio o el conflicto entre lo consciente y lo inconsciente (Ruiz-Medina & López, 2024).

Fernando González Rey (1997)

Psicólogo cubano y uno de los principales precursores de la *personología latinoamericana*. Desde su enfoque de la subjetividad social y la epistemología cualitativa, propuso que el estilo de vida constituye una configuración simbólica en la que se integran experiencias, significados y valores; consideró que los hábitos y comportamientos humanos son expresiones de la personalidad, moldeadas por la interacción del individuo con su contexto social (González, 1997).

Israel Mayo Parra (2020–2025)

Es el representante más destacado del enfoque personológico del estilo de vida. En su trayectoria investigativa desarrolla una estructura compuesta por seis constituyentes: sistema de roles, sistema de comunicación, sistema de actividades, orientación temporal, estrategias de afrontamiento y autorrealización. Desde esta perspectiva, el estilo de vida refleja la organización conductual y psicológica de la personalidad, siendo determinante en la salud mental y la adaptación ante el estrés académico. Los estudios de Mayo Parra en contextos

universitarios de Cuba y Ecuador demuestran que la coherencia entre los roles personales y el sentido de autorrealización disminuye los niveles de estrés y potencia el bienestar (Parra, 2025).

León-Govea et al. (2024)

Estos autores ecuatorianos abordan el estilo de vida desde el modelo biopsicosocial, identificando la influencia de los hábitos saludables como el ejercicio, el descanso y la alimentación equilibrada sobre el bienestar percibido; sus resultados muestran que la interacción entre los factores biológicos, psicológicos y sociales explica una parte significativa de la salud integral en los estudiantes universitarios (León et al., 2024).

Autores del estudio del estrés y el estrés académico

Hans Selye (1956)

Médico y fisiólogo austro-canadiense que desarrolló la teoría del *Síndrome General de Adaptación*. Fue pionero en el uso del término “estrés” dentro de la biología, definiéndolo como una reacción del organismo ante estímulos intensos o prolongados; su modelo, estructurado en las fases de alarma, resistencia y agotamiento, se considera la base de las investigaciones biomédicas sobre el estrés humano (Ruiz, 2025).

Richard Lazarus y Susan Folkman (1984)

Psicólogos norteamericanos creadores del modelo transaccional del estrés y el afrontamiento. Plantearon que el estrés depende de la interpretación cognitiva que realiza el individuo frente a una situación determinada y de los recursos personales que posee para enfrentarla; este modelo sustenta las actuales perspectivas cognitivo-conductuales y explica por qué las personas pueden reaccionar de manera diferente ante demandas académicas similares (Lazarus & Folkman, 1984).

Shan Lu (2021)

Investigador contemporáneo que actualiza el concepto de estrés desde una visión integral, describiéndolo como un sistema en el que interactúan procesos fisiológicos, psicológicos y conductuales. En su revisión publicada en *Cell Stress y Chaperones*, plantea que el estrés debe entenderse como un estado de homeostasis alterada, integrando así los aspectos biológicos con las respuestas emocionales y cognitivas (Lu, 2021).

Zheng, Zhang y Ran (2023)

Estos autores identifican la relación entre el estrés académico, la autoeficacia emocional y la ansiedad frente a los exámenes en una amplia muestra de estudiantes universitarios. Sus hallazgos señalan que las habilidades de regulación emocional actúan como mediadores que atenúan la intensidad del estrés académico (Zheng, 2023).

Barbayannis, Andrews, de Beurs y Meyer (2022)

A través de un estudio longitudinal en *Frontiers in Psychology*, confirman que la exposición prolongada al estrés académico genera una disminución en el bienestar psicológico y un incremento de los síntomas de ansiedad. Además, relacionan el perfeccionismo y la procrastinación con mayores niveles de estrés, evidenciando la necesidad de fortalecer estrategias de afrontamiento adaptativas (Barbayannis et al., 2022).

Turan y Rahman (2024)

Verifican la eficacia de las intervenciones cognitivo-conductuales en entornos virtuales para reducir la procrastinación y el estrés académico. Su estudio experimental demuestra que modificar pensamientos automáticos y conductas ineficaces impacta directamente en las reacciones emocionales y fisiológicas de los estudiantes (Turan y Rahman, 2024).

Ruiz y Gozalo (2025)

Estos autores ecuatorianos examinan los principales factores estresores en contextos universitarios, destacando que la sobrecarga de tareas, la conectividad tecnológica deficiente

y la falta de apoyo institucional son variables determinantes en el aumento del estrés académico (Ruiz-Camacho & Gozalo, 2025).

A continuación, se muestran los autores integradores entre estilo de vida y estrés académico:

Estrada, Ayay y Cruz (2024)

En una universidad pública latinoamericana, los autores evidencian que los estilos de vida desorganizados constituyen predictores directos del estrés académico elevado. Subrayan la importancia de la planificación personal, la gestión del tiempo y la autorrealización como factores protectores frente al agotamiento emocional (Estrada-Araoz, Ayay-Arista, & Cruz-Laricano, 2024).

Zambrano, Londoño, Bolaños, Arocmena y Estrada (2023)

Mediante un estudio en estudiantes ecuatorianos, muestran que la combinación de trabajo y estudio, junto con las limitaciones económicas, incrementa la fatiga y la tensión académica. Destacan así la influencia del contexto social y económico en la configuración del estilo de vida universitario (Zambrano, Londoño, Bolaños, Arocmena, & Estrada, 2023)

Granizo, Montoro y González (2024)

Concluyen que el equilibrio entre un estilo de vida saludable y la utilización de estrategias de afrontamiento efectivas reduce significativamente los niveles de ansiedad y favorece el rendimiento académico. Sus resultados fortalecen la relación entre la personología y la psicología de la salud en el ámbito educativo (Granizo, Montoro, & González, 2024).

2.3. Operacionalización de conceptos, dimensiones e indicadores.

Tabla 4

Operacionalización de conceptos, dimensiones e indicadores.

Disciplina	Modelos teóricos	Autores	Conceptos	Dimensiones	Subdimensiones	Indicadores
Salud Pública	Modelo Biomédico: Considera que mantener hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, descanso adecuado, práctica regular de ejercicio y consumo moderado de sustancias, reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas y mejora la esperanza de vida.	Hipócrates; OMS; OPS	Estilo de vida saludable o no saludable: Determinantes del estilo de vida: alimentación, el sueño, actividad física, consumo de sustancias y prevención de enfermedades.	<i>Hábitos de salud física</i>	-Alimentación -Actividad física y tiempo libre.	Realización de actividad física.
				<i>Conductas de riesgo</i>	-Desorden del sueño.	Horas de sueño (8h, 6h, 4h)
				<i>Prevención y autocuidado</i>	-Prácticas preventivas	Percepción o conocimiento de la salud propia.

Psicología/Salud Pública	Modelo Biopsicosocial: Permite analizar cómo las condiciones económicas, las demandas académicas y los recursos psicológicos interactúan para configurar patrones de vida saludables o disfuncionales.	George Engel; Wong; Liao y Park	Estilo de vida biopsicosocial: Multicausalidad El estilo de vida constituye un sistema integral. Interacción recíproca: Lo biológico, lo psicológico y lo social se influyen mutuamente. Responsabilidad compartida: El bienestar no depende sólo del individuo, sino también del entorno social y las políticas educativas.	<i>Biológica</i>	-Salud física -Predisposiciones genéticas	• Calidad de alimentación • Actividad física • Calidad de sueño (buena o mala)
				<i>Psicológica</i>	-Emociones -Afrontamiento -Motivación -Estrés	• Manejo del estrés • Situaciones que generen ansiedad, miedo, incertidumbre. • Falta de motivación. • Satisfacción con la vida/estudios.
				<i>Social</i>	-Relaciones -Redes de apoyo -Contexto	• Apoyo social percibido • Interacción con compañeros, docentes o demás personas. • Calidad de comunicación. • Entorno que rodea al individuo (favorable o desfavorable).
	Modelo personológico: Estilo de vida como la forma estable de vivir que refleja la personalidad del individuo hacia el exterior.	Israel Mayo Parra			-Sistema de roles	• Roles predominantes (familiar, social, laboral, académico). • Equilibrio o conflicto de roles . • Asume roles activos o pasivos familia, universidad, trabajo)

Psicología			Constituyentes personológicos: Son sistemas que operan de manera integrada dentro de la personalidad, configurando un patrón singular que regula la conducta y la manera de enfrentar las exigencias cotidianas.	<i>Estructurales</i>	-Sistema de comunicación	• Expresión emocional • Apoyo social • Escucha activa y vínculos. • Formas de comunicación.
					-Sistema de actividades	• Organización/planificación semanal de actividades (académicas, personales, familiares, sociales) • Empleo del tiempo libre
	Propuesta de Adler sobre el estilo de vida: El estilo de vida constituye el patrón organizado de percepciones, pensamientos, sentimientos y acciones que orientan al sujeto hacia la consecución de sus metas vitales.	Alfred Adler		<i>Funcionales</i>	-Orientación temporal	• Predominio de enfoque Pasado, Presente o Futuro. • Planificación de Metas.

					-Autorrealización	Satisfacción y plenitud alcanzado al cumplir metas personales y sociales.
	Aportación de Jung El estilo de vida puede considerarse la manifestación concreta del proceso de individuación, en la medida en que traduce en acciones la búsqueda de sentido del individuo.	Carl Gustav Jung			-Estrategias de afrontamiento	Resolución de problemas, búsqueda de apoyo, evitación.

Disciplina	Modelo teórico	Autores	Concepto	Dimensiones	Subdimensiones	Indicadores
Psicología	Modelo Cognitivo-Conductual (Transaccional del Estrés)	Lazarus y Folkman (1984); Barraza	El estrés académico es la respuesta que experimenta el estudiante cuando percibe que las demandas académicas superan sus recursos para afrontarlas.	Respuestas al estrés académico	Respuesta cognitiva Respuesta emocional Respuesta conductual	Dificultad para concentrarse, pensamientos negativos y preocupación constante. Ansiedad, irritabilidad, angustia y frustración. Procrastinación, evitación de tareas y disminución del rendimiento académico.

Fuente: Elaboración propia a partir del contenido del capítulo 2

CAPÍTULO III

Metodología

3. Marco Metodológico

3.1. Tipo de investigación

La presente investigación se caracteriza por su alcance exploratorio, descriptivo y clasificatorio, en función de los objetivos planteados para obtener una comprensión más profunda del fenómeno investigado.

3.1.1. Investigación exploratoria

De acuerdo a Ramírez (1999, p 83), “una investigación se puede catalogar como exploratoria cuando su propósito es indagar acerca de una realidad poco estudiada”, siendo que este tipo de investigación se emplea cuando se enfrenta un tema poco explorado, permitiendo al investigador familiarizarse con el objeto de estudio y formular hipótesis o preguntas de investigación más precisas para investigaciones subsiguientes.

De la mano a esta definición, Fidias (2006, p. 23) resalta que “la investigación exploratoria es aquella que se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado, por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto, es decir un nivel superficial de conocimiento”.

Desde esta perspectiva, los resultados obtenidos ofrecen una visión cuya finalidad es generar información preliminar, identificar aspectos relevantes y establecer bases para investigaciones más profundas y específicas en el futuro, por lo que, este tipo de investigación resulta pertinente en el marco de esta investigación puesto que, si bien se han llevado a cabo investigaciones que abarquen el estudio de la relación entre las variables de

estilo de vida y estrés académico, caen en la redundancia de centrarse en los modelos biomédicos y tradicionales frecuentes.

Sin embargo, por medio de esta investigación se busca estudiar estas variables en la población universitaria desde una perspectiva integral-personológica, un enfoque de estudio que sigue siendo limitado en la literatura.

3.1.2. Investigación descriptiva

Según Guevara et al., el objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer situaciones, costumbres y actitudes predominantes, peculiares o diferenciadoras a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos o personas que se están estudiando (2020, p. 171); de forma que, la investigación descriptiva se enfoca en detallar algunas características clave de grupos homogéneos, utilizando criterios sistemáticos que ayudan a establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos que se están estudiando, ofreciendo información organizada y comparable con la de otras fuentes.

Este tipo de investigación a su vez responde a preguntas clave como: ¿qué? ¿quién?, ¿cómo?, ¿dónde?, ¿cuándo?, y ¿cómo están relacionadas?; por lo que, en el caso de la presente investigación, este alcance se centra en caracterizar las principales manifestaciones de las variables de estilos de vida y estrés académico como expresiones de la estructuración de la personalidad del sujeto, permitiendo detallar cómo distintos componentes como los roles, actividades, comunicación, estilos de afrontamiento, etc... forman parte del diario vivir de los estudiantes e influyen en su percepción de estrés durante la etapa universitaria.

3.1.3. Investigación clasificatoria

La investigación clasificatoria es un tipo de investigación que se orienta hacia la organización, la sistematización y la categorización del conocimiento científico desarrollado,

siendo su principal objetivo establecer categorías precisas de forma que se entienda la pluralidad de enfoques, diseños y método de la investigación académica a la que se alude.

Se caracteriza por su carácter multidimensional y que no responde a un único criterio de clasificación, de hecho Haro Sarango et al. (2024) señalan que las investigaciones pueden ser clasificadas según se dirijan a una finalidad, la metodología adoptada, la longitud del tiempo, los métodos de recolección de datos, la direccionalidad, la fuente del saber, el área del saber, el nivel de participación o el contexto geográfico, de manera que una riqueza de criterios permita una comprensión del saber científico más integral y más coherente conformando a la vez futuras investigaciones a realizar; además, se caracteriza también por ser de carácter no experimental y no intervencionista.

Resulta pertinente emplear este tipo de investigación dentro de la investigación dado que uno de los objetivos busca Clasificar los estilos de vida y estrés académico en los estudiantes universitarios, en tanto se busca organizar o agrupar a los participantes en perfiles, estructurar la información recolectada en categorías significativas que faciliten la interpretación de la misma, y, desde la perspectiva personologica comprender patrones de funcionalidad individual de los estudiantes en el contexto universitario.

3.2.Método de Investigación

3.2.1. Método Mixto

Para esta investigación se emplea un método mixto que, según Hamui-Sutton (2013), recopila, analiza e integra datos de la investigación cuantitativa y la investigación cualitativa, combinando de esta forma el uso de números y estadísticas, así como el análisis profundo ante interrogantes complejas. En este caso, más que la suma de resultados cuantitativos y cualitativos, la metodología mixta se presenta como una orientación con su propia cosmovisión, un vocabulario y técnicas.

Por otro lado, para Hernández Sampieri (2014), un método mixto implica el conjunto de procedimientos tanto sistémicos, empíricos y críticos que impliquen la recolección y análisis de datos cuantitativos y cualitativos y su integración para una discusión que permita lograr un entendimiento mayor del fenómeno que está siendo estudiado. De modo que, el método mixto no trata de reemplazar a la investigación cuantitativa o cualitativa, sino que trata de hacer uso de las evidencias de datos tanto numéricos, verbales, visuales y simbólicos para minimizar los sesgos o debilidades de la investigación que se lleve a cabo.

A su vez cuenta con características esenciales para el desarrollo de la investigación presente, pues implica la recolección, análisis e integración de datos CUAN y CUAL; así mismo, permite tener una perspectiva mucho más amplia y holística, así como mayor teorización, datos ricos y variados, mayor solidez y rigor, y una mejor exploración de los datos recolectados, con la finalidad de llevar a cabo una correcta Triangulación de los datos, de modo que sea posible contrastar la información y reducir los sesgos que puedan derivarse del fenómeno investigado.

Resulta pertinente emplear este método en la investigación dado que se busca proporcionar una comprensión más compleja y enriquecedora del tema que se investiga “Estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí, 2026”, esto desde un enfoque “Mixto puro” (CUAL Y CUAN por igual) lo que permite facilitar estadísticas que identifiquen patrones y relaciones entre las variables estudiadas, además permitirá explorar las experiencias, rasgos de personalidad y constituyentes que configuran los estilos de vida de las personas con mayor profundidad.

De la mano con este método, la investigación presenta un diseño No experimental-Transversal debido a que no se manipularon las variables de forma deliberada, sino que se estudiaron desde su contexto natural (Hernández Sampieri, 2014). Así mismo, la información

se recopiló en un único tiempo y de forma simultánea y puntual, siendo que se analizó el estado actual de los estilos de vida y estrés académico.

Por otro lado, en la presente investigación, el componente cualitativo se evidencia en la identificación e interpretación de los resultados de la influencia de los estilos de vida desde de la dinámica interna del sujeto en relación a la percepción de estrés en los estudiantes universitarios; mientras que los datos Cuantitativos se expresan en la medición de los niveles de estrés académico que presenta el alumnado, lo que incluye la intensidad y gravedad, así como la caracterización de los estilos de vida mediante instrumentos psicométricos estandarizados.

Esta integración metodológica fortalece la validez del estudio a la vez que se alinea con el objetivo principal de la investigación, el cual es la Caracterización de los estilos de vida y estrés académico, un tema que ha tenido bastante relevancia en los últimos años, sin embargo, en las investigaciones realizadas sobre el tema, su abordaje predomina el empleo de un método únicamente cuantitativo en su mayoría.

3.3. Técnicas de Investigación e Instrumentos

Las técnicas de la investigación son herramientas fundamentales que favorecen la recolección sistemática de los datos para extraer información clara en cualquier proceso de investigación, permiten al investigador llegar con mayor profundidad y objetividad a aquel fenómeno de estudio con el que trabaja. Rojas (2013) afirma que la principal función de las técnicas de investigación es facilitar, de algún modo, el proceso de la recopilación de información precisa, así como medir, evaluar, confrontar o comparar muchos aspectos de una población o de muchas poblaciones diferentes.

Rodríguez Peñuelas (2008, pag 10) menciona que entre las técnicas de investigación más empleadas para recopilar información destacan la observación, entrevistas, y encuestas.

Por lo que, para efectos de esta investigación se ha optado por el uso de las siguientes técnicas de investigación:

3.3.1. Encuestas

La encuesta es una técnica de investigación que alude al procedimiento que facilita la exploración y obtención de datos de forma rápida, y que, de acuerdo a García Ferrando (1993), citado en Casas Anguita et al. (2003), es una técnica que hace uso de una serie de procedimientos estandarizados para recopilar y analizar datos de una muestra representativa, de la cual se pretende explorar, describir o explicar un grupo de características. Así mismo, al emplear encuestas se favorece la aplicación masiva y resultados extensivos.

En la presente investigación se empleó esta técnica mediante el uso de instrumentos de cuestionarios estandarizados, siendo estos:

SISCO

El Inventario SISCO de Estrés Académico es un instrumento psicométrico diseñado por Barraza Macías (2007), cuya finalidad es indagar sobre el fenómeno del estrés académico en estudiantes de educación superior desde una perspectiva sistémica, el cual se concibe como el proceso que resulta de la interacción entre las exigencias del contexto educativo y los recursos personales del estudiante para afrontar las mismas. A diferencia de las escalas generales de estrés, el SISCO hace mayor hincapié en el ámbito académico para ofrecer una visión más ajustada de cómo este afecta a estudiantes universitarios en cuanto a desencadenantes, manifestaciones y estrategias de afrontamiento.

La evaluación del estrés académico se lleva a cabo utilizando tres componentes interrelacionados: los estresores académicos (exigencias del contexto educativo como, por ejemplo, la carga de tareas, las evaluaciones o evaluaciones sociales para superar el trabajo);

los síntomas del estrés (respuestas físicas, psicológicas y conductuales); y las estrategias de afrontamiento (recursos cognitivos y conductuales que utiliza el alumno para poder desplazar las exigencias académicas), por lo que el uso de la estructura del ítem puede suministrar no solo la medida del estrés académico, sino también la frecuentación de los factores estresantes que interactúan en él (Barraza, 2008).

En términos de la metodología empleada, el Inventario SISCO se administra a través de un cuestionario autoaplicado con formato de escala Likert, por lo que puede ser utilizado en investigaciones de tipo descriptivo y también aplicativas; diferentes estudios han otorgado buenos indicadores psicométricos del instrumento, con coeficientes de fiabilidad (alfa de Cronbach) superiores a 0.90, así como también evidencia de la validez de contenido y constructo en población universitaria latinoamericana, lo cual justifica su consistencia y fiabilidad para la evaluación del estrés académico en ámbitos de estudio como la de Educación Superior (Cassaretto y Chau, 2016).

El uso del Inventario SISCO en una investigación sobre el estrés académico y estilos de vida resulta especialmente relevante dado que permite vincular el nivel de estrés con hábitos y rutinas cotidianas del estudiante, tales como la organización del tiempo, las pautas de estudio, la auto-cuidado y las estrategias de abordaje; de la misma forma, el SISCO permite clasificar a los estudiantes según niveles de estrés (Alto, Moderado, Leve), contribuyendo a establecer perfiles y comparativas entre grupos y desarrollar de esta manera estrategias orientadas a la prevención y la intervención para mejorar el bienestar y el rendimiento académico de la población universitaria.

Cuestionario de Estilo de vida (EV-4)

Permite recoger datos mediante el uso de cuestionarios estructurados que facilitan medir hábitos, opiniones, comportamientos y características más concretas en un grupo. Es

un método que formuló el Doctor Israel Mayo Parra, y, que utiliza cuestionarios estructurados para estudiar y evaluar dimensiones del estilo de vida desde una perspectiva personológica; se basa en su tesis doctoral y su finalidad es detectar configuraciones de comportamiento que sean cercanas a hábitos cotidianos, valores y salud psicológica (Mayo Parra, 1999)

Las características de este cuestionario es que pueden hacerse preguntas cerradas con opciones de respuesta de forma opcional, en una escala de tres opciones de respuesta ("No me caracteriza", "Me caracteriza", "Me caracteriza Mucho"), lo cual permite al individuo autoevaluar la frecuencia e intensidad de su comportamiento en la vida cotidiana. Estos datos sirven para orientar una estadística en relación a los 6 constituyentes del estilo de vida, además de que la encuesta se puede aplicar a grupos de distintas dimensiones.

En la presente investigación se hará uso del cuestionario reducido del estilo de vida EV-4, el cual consta de una encuesta compuesta por 68 preguntas que se dividen en distintas dimensiones o bloques, entre ellos: un sistema de roles, un sistema de actividad, un sistema comunicativo (la cual es una red de apoyo social), la orientación temporal, la autorrealización (la cual es consumo cultural y el comportamiento prosocial) y por último las estrategias de afrontamiento.

PID-5

El Inventario de Personalidad (PID-5-BF) es un instrumento que se basa en el modelo dimensional de la personalidad descrito en el DSM-5, desarrollado por Krueger et al. (2012), y persigue la evaluación de rasgos de la personalidad; evalúa cinco dominios (afectividad negativa, desapego, antagonismo, desinhibición y psicoticismo); se trata de un test autoadministrado de formato tipo Likert y preparado para ser aplicado de forma breve y efectiva y ha mostrado unos niveles muy adecuados de fiabilidad y validez en población universitaria y no clínica (Fossati et al., 2015; Bach et al., 2018).

Su inclusión en esta investigación acerca de estilos de vida y estrés académico es de carácter complementario, y funciona como un elemento de apoyo para la caracterización e interpretación de las configuraciones del estilo de vida, permitiendo explorar e identificar de qué forma ciertos rasgos de personalidad se asocian en las formas de organización de la vida cotidiana de la muestra seleccionada.

De forma que, el uso de este inventario dentro de la investigación sobre el estilo de vida desde una perspectiva personológica permite proporcionar datos nuevos en relación a cómo ciertos rasgos de personalidad pueden influir o no dentro de los constituyentes del estilo de vida y la percepción y afrontamiento del estrés académico.

3.3.2. Entrevistas semiestructuradas

La entrevista semiestructurada es una técnica cualitativa que se aplica para la recolección de información, en este caso, con el objetivo de profundizar en las experiencias subjetivas de los estudiantes universitarios con respecto a los estilos de vida y la percepción que tienen sobre la presión que el estudio universitario puede llegar a tener en sus rutinas diarias y formas de afrontarlas. Así mismo, el uso de la misma dentro de la presente investigación aporta una forma más sencilla y concisa de indagar en las opiniones y percepciones concretas que tiene el alumnado sobre los estilos de vida y cómo este puede influir en el estrés académico.

De forma que, la entrevista semiestructurada es un tipo de técnica que se ayuda de una guía de preguntas previamente establecidas con las que mantiene un continuo ajuste; y, de la misma forma permite ir en profundidad en los discursos y los significados que van surgiendo durante el proceso de recolección de información. A su vez, este tipo de técnica permite ir dirigiendo el discurso para que no se pierda la coherencia con la que se ha orientado la investigación (Hernández et al., 2022).

En la investigación presente, la entrevista se estructuró en tres bloques: El bloque abierto, el cual se orientó para facilitar el clima de confianza con el estudiante y de forma más general, a conocer la percepción que tiene el estudiante sobre su vida universitaria y su vida cotidiana, así como las principales exigencias académicas; permitiendo la expresión libre de experiencias, emociones y significados asociados a su vida académica y cómo los estilos de vida pueden relacionarse o influir en el estrés académico percibido.

El bloque concreto se orientó hacia aquellos aspectos más relacionados con los estilos de vida desde los constituyentes propuestos por Israel Mayo desde el enfoque personológico del estilo de vida, de forma que, se profundizó sobre los roles, sistema de actividades y comunicación, de las estrategias de afrontamiento, etc. Por último, el Bloque específico se orientó en profundizar en determinados indicadores sobre los estilos de vida y estrés académico, facilitando la identificación de estresores, la presencia de síntomas físicos, psicológicos y conductuales, así como respecto a la percepción de los recursos personales y sociales para enfrentarlos.

El haber empleado la entrevista semiestructurada para complementar los datos de los instrumentos cuantitativos supuso enriquecer la comprensión del vínculo entre estilos de vida y estrés académico.

A continuación, se observa la guía de Entrevista Semiestructurada:

Bloque general

1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?
2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?

3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?
4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?
5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

Bloque concreto

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?
7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?
8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?
9. ¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?
10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?

Bloque específico

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, o personales?
12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?
14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?
15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?
16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional? (procrastinación)
17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Finalmente, como parte del proceso de exploración de los estilos de vida desde un enfoque psicológico, se emplearon dos instrumentos de índole cualitativa:

Anecdotario

El anecdotario consiste en recolectar ciertos relatos breves y pertinentes de una serie de hechos, circunstancias o comportamientos observados en un determinado marco; suele aplicarse en entornos educativos y de investigación social que recogen en el momento de manera más espontánea y natural acontecimientos que hacen posible una mayor aprehensión de la realidad de estudio.

A diferencia de otras técnicas más sistematizadas, el anecdotario ofrece la posibilidad de recoger antecedentes, inscripciones, reacciones o comportamientos que, emergen sin un guion preestablecido y aportan información adicional que enriquece la interpretación de los datos; así mismo, el anecdotario tiene como finalidad principal la función de fuente

complementaria de "evidencias" que añaden a la información recogida por entrevistas, cuestionarios, tests de tipo estándar.

Por otro lado, también permite identificar patrones de comportamiento, parámetros afectivos, componentes contextuales que pueden desempeñar un papel relevante en la aparición de los mismos. Asimismo, los propios relatos recogidos pueden representar situaciones organizadas nítidamente a partir de ejemplos específicos, lo cual reforzará los argumentos y análisis de los resultados.

En el contexto de la presente investigación, el anecdotario se empleó como una herramienta para detectar aquellas situaciones que tengan algún valor, solicitándole a los informantes narrar tres anécdotas relevantes de su vida; el análisis se centró en principalmente en papel del sujeto en la narración (roles), conflictos, carga emocional ante el evento relatado y la orientación temporal.

En definitiva, el anecdotario se puede complementar con los datos cuantitativos para ir generando evidencias cualitativas que abran la interrelación con las experiencias de los informantes; siendo el resultado una serie de datos que unirá el análisis de los resultados y favorecerá que las recomendaciones sean más acordes con la realidad que se observa.

Hoja del día

Es un enfoque de seguimiento diario que se distingue por ser continuo y detallado, mediante el cual los participantes recogen numerosas autoevaluaciones sobre vivencias, sentimientos o comportamientos cotidianos; esta metodología se emplea a menudo en investigaciones sobre experiencias diarias para detectar cambios momentáneos en el bienestar psicológico (Iida, Shrout, Laurenceau yamp; Bolger, 2012). Esta técnica permite examinar cómo los elementos presentes en la rutina diaria influyen en aspectos como el estrés, la

motivación o la salud mental; y, en el ámbito académico, esto facilita comprender de qué manera lo cotidiano influye en el estado emocional de los estudiantes universitarios.

Algunas características notables incluyen la frecuencia diaria, que ayuda a observar alteraciones a corto plazo, lo que se combina con la autopercepción que tiene el individuo; otros aspectos identificables son la adaptabilidad de la técnica a variables tales como hábitos alimenticios, horas de sueño y niveles de estrés, así como la capacidad de utilizar escalas.

En la presente investigación se incorporó debido a que incluye aspectos que permiten identificar los componentes personales en los estilos de vida de los estudiantes, tales como la organización de actividades cotidianas y académicas, uso del tiempo libre y la comunicación; permitiendo así complementar ciertos datos estadísticos e identificar los momentos en que se genera mayor ansiedad en los estudiantes.

3.4.Caracterización de la muestra

Universo

El universo que conforma la presente investigación está constituido por estudiantes universitarios matriculados en las Universidades de Manabí; 1, 2 y 3 , respectivamente, durante el periodo académico 2026; dicho grupo de estudiantes representa un conjunto que comparten características similares y sobre los cuales se espera recopilar información relevante relacionadas a los estilos de vida y estrés académico.

Población

La población corresponde a todos aquellos estudiantes que cumplan con determinados criterios de inclusión; y, se estima que la población estudiantil supera los 20.000 estudiantes.

Muestra

Para la selección de la muestra, se determinó a un total de 30 estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión, distribuidos en 6 distintas áreas de estudio/facultades. En cada área se seleccionó un determinado número de informantes, garantizando la participación de cada campo académico: Área de Ciencias de la Salud, Ciencias Sociales, Ciencias administrativas, Educación-Turismo-Arte y Humanidades, Ciencias de la vida y Tecnología/informática, Ciencias agropecuarias, Ingeniería, Industria y Arquitectura.

3.4.1. Criterios de Inclusión y Caracterización sociodemográfica

Los criterios de inclusión corresponden a:

1. Estudiantes Universitarios de Manabí (Universidad 1, 2 y 3) con algún nivel de estrés académico, sea leve, moderado o grave/alto.
2. Muestra homogénea de estudiantes: 15 hombres y 15 mujeres.
3. Participantes universitarios ubicados en el rango de edad 18-20 años; 21-23 años; y, 24-27 años.
4. Estatus socioeconómico, ya sea Clase Media Alta, Media o Media Baja.
5. Estudiantes que estudien y trabajen, o solo estudien.
6. Estudiantes universitarios del Área de Ciencias de la Salud, Ciencias Sociales, Ciencias administrativas, Educación-Turismo-Arte y Humanidades, Ciencias de la vida y Tecnología/informática, Ciencias agropecuarias, Ingeniería, Industria y Arquitectura.
7. Que estudien en una franja horaria, ya sea Matutina, Vespertina o Mixta.

3.4.2. Criterios de exclusión

1. Estudiantes menores a 18 años y que superen la edad de 27 años.

2. Estudiantes que no presenten un nivel Leve, Moderado o Grave/Alto de estrés académico.
3. Estudiantes de universidades externas a universidad 1, 2, y 3.
4. Estudiantes en etapa de “Nivelación” de la carrera universitaria elegida.

3.4.3. Matriz de Perfil de la muestra

Tabla 5

Matriz de Perfil de la muestra

<i>Informante</i>	<i>Universidad</i>	<i>Perfil</i>
1	1	Estudiante varón de 24 a 27 años, estudia y trabaja. Estatus socioeconómico Medio alto, perteneciente a la facultad de Ciencias sociales con horario matutino y nivel de estrés académico Leve
2	1	Estudiante mujer de 21 a 23 años, solo estudia. Estatus socioeconómico Medio alto, perteneciente a la facultad de Ciencias de la Salud con horario matutino y nivel de estrés académico Moderado.
3	1	Estudiante mujer de 24 a 27 años, estudia y trabaja. Estatus socioeconómico Medio, perteneciente a la facultad de Ciencias Sociales con horario vespertino y nivel de estrés académico Leve.
4	1	Estudiante varón de 21 a 23 años, solo estudia. Estatus socioeconómico Medio Alto, perteneciente a la facultad de Ciencias de la salud con horario mixto y nivel de estrés académico Moderado.
5	1	Estudiante varón de 24 a 27 años, estudia y trabaja. Estatus socioeconómico Medio Alto, perteneciente a la facultad de Ciencias de la vida con horario matutino y nivel de estrés académico Leve.
6	1	Estudiante mujer de 18 a 20 años, solo estudia. Estatus socioeconómico Medio, perteneciente a la facultad de Ciencias sociales con horario vespertino y nivel de estrés académico Moderado.
7	1	Estudiante varón de 18 a 20 años, solo estudia. Estatus socioeconómico Medio Alto, perteneciente a la facultad de Ciencias de la salud con horario matutino y nivel de estrés académico Leve.
8	1	Estudiante mujer de 18 a 20 años, solo estudia. Estatus socioeconómico Medio, perteneciente a la facultad de Ciencias de la vida y tecnologías con horario mixto y nivel de estrés Alto.

9	1	Estudiante mujer de 18 a 20 años, estudia y trabaja. Estatus socioeconómico Medio, perteneciente a la facultad de Ciencias sociales con horario mixto y nivel de estrés académico Alto.
10	1	Estudiante mujer de 18 a 20 años, estudia y trabaja. Estatus socioeconómico Medio, perteneciente a la facultad de Ciencias de la salud con horario vespertino y nivel de estrés Alto.
11	2	Estudiante varón de 21 a 23 años, estudia y trabaja. Estatus socioeconómico Medio Alto, perteneciente a la facultad de Ingeniería, Industria y Arquitectura con horario matutino y nivel de estrés académico Moderado.
12	2	Estudiante mujer de 21 a 23 años, solo estudia. Estatus socioeconómico Medio Bajo, perteneciente a la facultad de Ciencias de la Salud con horario vespertino y nivel de estrés académico Alto.
13	2	Estudiante mujer de 21 a 23 años, solo estudia. Estatus socioeconómico Medio, perteneciente a la facultad de Ciencias administrativas con horario mixto y nivel de estrés académico Moderado.
14	2	Estudiante varón de 24 a 27 años, estudia y trabaja. Estatus socioeconómico Medio, perteneciente a la facultad de Ingeniería, Industria y Arquitectura con horario matutino y nivel de estrés académico Alto. (Anónimo 31).
15	2	Estudiante mujer de 24 a 27 años, estudia y trabaja. Estatus socioeconómico Medio, perteneciente a la facultad de Ciencias sociales con horario vespertino y nivel de estrés académico Alto.
16	2	Estudiante varón de 21 a 23 años, estudia y trabaja. Estatus socioeconómico Medio Bajo, perteneciente a la facultad de Ciencias de la vida y tecnologías con horario mixto y nivel de estrés académico Leve.
17	2	Estudiante mujer de 18 a 20 años, solo estudia. Estatus socioeconómico Medio Bajo, perteneciente a la facultad de Ciencias sociales con horario vespertino y nivel de estrés académico Moderado.
18	2	Estudiante varón de 21 a 23 años, solo estudia. Estatus socioeconómico Medio Bajo, perteneciente a la facultad de Ciencias de la Educación con horario mixto y nivel de estrés académico Leve.

19	2	Estudiante varón de 24 a 27 años, solo estudia. Estatus socioeconómico Medio Alto, perteneciente a la facultad de Ciencias de la vida y tecnologías y con horario matutino y nivel de estrés académico Leve.
20	2	Estudiante varón de 18 a 20 años, solo estudia. Estatus socioeconómico Medio Alto, perteneciente a la facultad de Ciencias Administrativas, Contables y Comercio con horario vespertino y nivel de estrés académico Alto.
21	3	Estudiante mujer de 24 a 27 años, estudia y trabaja. Estatus socioeconómico Medio Bajo, perteneciente a la facultad de Ciencias Administrativas, Contables y Comercio con horario matutino y nivel de estrés académico Moderado.
22	3	Estudiante varón de 24 a 27 años, estudia y trabaja. Estatus socioeconómico Medio, perteneciente a la facultad de Educación, turismo, arte y humanidades con horario vespertino y nivel de estrés académico Leve.
23	3	Estudiante mujer de 24 a 27 años, estudia y trabaja. Estatus socioeconómico Medio Bajo, perteneciente a la facultad de Ingeniería, Arquitectura e Industria con horario matutino y nivel de estrés académico Moderado.
24	3	Estudiante varón de 21 a 23 años, solo estudia. Estatus socioeconómico Medio Bajo, perteneciente a la facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades con horario mixto y nivel de estrés académico Moderado.
25	3	Estudiante mujer de 18 a 20 años, solo estudia. Estatus socioeconómico Medio Bajo, perteneciente a la facultad de Ciencias sociales con horario mixto y nivel de estrés académico Leve
26	3	Estudiante varón de 21 a 23 años, solo estudia. Estatus socioeconómico Medio Bajo, perteneciente a la facultad de Ciencias sociales con horario vespertino y nivel de estrés académico Leve.
27	3	Estudiante mujer de 21 a 23 años, estudia y trabaja. Estatus socioeconómico Medio Alto, perteneciente a la facultad de Ciencias de la salud con horario mixto y nivel de estrés académico Alto.
28	3	Estudiante mujer de 24 a 27 años, estudia y trabaja. Estatus socioeconómico Medio Alto, perteneciente a la facultad de Ciencias de la salud con horario vespertino y nivel de estrés académico Alto.

29	3	Estudiante varón de 18 a 20 años, solo estudia. Estatus socioeconómico Medio Bajo, perteneciente a la facultad de Ingeniería, Industria y Arquitectura con horario mixto y nivel de estrés académico Alto.
30	3	Estudiante varón de 18 a 20 años, estudia y trabaja. Estatus socioeconómico Medio, perteneciente a la facultad de Ciencias de la vida con horario matutino y nivel de estrés académico Moderado.

3.5. Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas son de suma importancia para garantizar la protección, respeto y bienestar de los participantes en la investigación sobre la Caracterización de los Estilos de Vida y el Estrés Académico en Estudiantes Universitarios, bajo los principios éticos vigentes para la investigación con seres humanos.

Los principios éticos incluidos cuya verificación es certificada por el Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH), se detallan a continuación:

Autonomía

Se garantiza la libertad de los participantes para decidir su partición de manera voluntaria, para ello, por medio del consentimiento informado se detalla el objetivo del estudio, el carácter voluntario de su colaboración y el derecho a retirarse en cualquier etapa del proceso sin que eso tenga alguna afectación para su persona.

Beneficiencia

Implica maximizar los beneficios de la investigación y minimizar cualquier posible daño o riesgo hacia cada participante.

No Maleficiencia

Asegurar que la participación en el estudio no representará ningún riesgo físico ni psicológicos para el participante, en caso de manifestar incomodidad o alteración emocional se detendrá de inmediato el proceso de evaluación.

3.5.1. Consentimiento informado

Tabla 6

Consentimiento informado

Elemento	Información
Título de la investigación	Caracterización de los estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí, 2026.
Investigador principal	Vera Yenchong Kristhel Maricel.
Patrocinador	No aplica.
Centro o establecimiento donde se realizará la investigación	Universidades de Manabí.
Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH)	CEISH-ULEAM.

INTRODUCCIÓN

En el contexto actual, las exigencias académicas han ido modificando la manera en que las personas experimentan y organizan su forma de vivir como respuesta a una sociedad más compleja y transformadora; desde esta perspectiva, puesto que los estudiantes universitarios hacen parte de un grupo particular que está expuesto a altas demandas, tanto dentro como fuera del contexto académico, además considerando que la universidad es un espacio no solo para la construcción del desarrollo profesional, sino también para la construcción de hábitos, relaciones interpersonales y actividades, es que resulta conveniente caracterizar los distintos estilos de vida que adoptan los estudiantes y su relación con el estrés académico, tomando en consideración que, las rutinas o hábitos incluyen desde la actividad física y nutrición hasta las horas del sueño, el manejo del estrés y otras características propias de cada individuo que, desde el foco de la personalidad, pueden influir de forma positiva o negativa en la adopción de los estilos de vida y la percepción del estrés.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO

El presente estudio tiene como finalidad:

- Identificar y describir los principales estilos de vida y su relación con el estrés académico, considerando dimensiones que puedan influir, como roles, actividades diarias, formas de comunicarse, la orientación temporal, estrategias de afrontamiento y autorrealización, propias de cada persona.
- Clasificar los principales estilos de vida y su relación con el estrés académico, reconociendo cómo distintas configuraciones comportamentales pueden influir en la adopción de un estilo de vida.
- Realizar recomendaciones sobre estilos de vida que ayuden a regular de mejor manera el estrés académico en los estudiantes universitarios, de forma que se pueda contribuir a mejorar tanto la salud mental como el desempeño académico.

PROCEDIMIENTOS A REALIZAR

La presente investigación se desarrollará mediante un proceso metodológico estructurado en 2 fases. En primer lugar, se llevará a cabo la respectiva socialización con respecto a los beneficios y riesgos de participación a los estudiantes que han sido seleccionados como parte de la muestra de la investigación para que de acuerdo a su decisión libre de participar o no, se continúe con el proceso de recolección de información de acuerdo al método de investigación seleccionado y las técnicas e instrumentos seleccionados.

Posteriormente, entre los meses de marzo a abril se procederá con la aplicación correspondiente de los instrumentos seleccionados para el desarrollo de los objetivos de la investigación, siendo que se aplicarán los siguientes:

- Inventario SISCO, el cual permite evaluar el nivel de estrés de académico con hábitos y rutinas cotidianas del estudiante, tales como la organización del tiempo, las pautas de estudio, el auto-cuidado y las estrategias de afrontamiento.
- Cuestionario de Estilo de Vida, que permite medir hábitos, opiniones, comportamientos y características más concretas, utilizando cuestionarios estructurados para estudiar y evaluar dimensiones del estilo de vida desde una perspectiva personológica.
- PID-5 breve, permite explorar ciertos rasgos de personalidad y su relación con la adopción de los estilos de vida más o menos adaptativos que presenta el alumnado universitario.
- Anecdotario, el cual consiste en recolectar ciertos relatos breves y pertinentes de una serie de hechos, circunstancias o comportamientos observados en un determinado marco.
- Hoja del día, misma que permite examinar cómo los elementos presentes en la rutina diaria influyen en aspectos como el estrés, la motivación o la salud mental; y, en el ámbito académico, esto facilita comprender de qué manera lo cotidiano influye en el estado emocional de los estudiantes universitarios.
- Entrevista semiestructurada, con el objetivo de profundizar en las experiencias subjetivas con respecto a los estilos de vida y la percepción que se tiene sobre la presión que el estudio universitario puede llegar a tener en las rutinas diarias y formas de afrontarlas.

RIESGOS Y BENEFICIOS DE LA PARTICIPACIÓN

La presente investigación se considera de riesgo bajo, la ganancia mayor es de parte del ámbito social y educativo, ayudando a mejorar planes para el respaldo de los estudiantes universitarios; y, asegurando no hacer daño físico, ni psicológico a su persona, tratándole con

respeto y deteniendo enseguida el proceso de aplicación de instrumentos en caso de que se exprese malestar emocional.

COSTOS Y COMPENSACIÓN

No aplica

MECANISMOS PARA RESGUARDAR LA CONFIDENCIALIDAD DE DATOS

Se garantiza no hacer daño físico, ni psicológico, tratándole con respeto y deteniendo enseguida la sesión si expresa malestar emocional. Para cuidar su integridad, toda la información se manejará con absoluta reserva y sin que se sepa quién la dio, los datos se cifrarán para que sus respuestas no se puedan asociar con usted y se usarán solo para temas de estudio en conjunto con números generales.

DERECHOS Y OPCIONES DEL PARTICIPANTE

Si decide participar, su involucramiento es totalmente voluntario, usted puede elegir no contestar cualquier pregunta que le incomode o retirarse de la investigación cuando quiera sin tener que dar motivos o verse afectado de ninguna manera.

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor comuníquese a través de los siguientes medios:

Investigador principal:

Nombres completos: Vera Yenchong Kristhel Maricel

Correo electrónico: e1350251649@live.uleam.edu.ec

Teléfono: 0984783360

Investigador 1:

Nombres completos: Buste Intriago María Yelena

Correo electrónico: e1314166701@live.uleam.edu.ec

Teléfono: 0982639438

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO**A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendiendo los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renunció a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

3.6. Matriz del dispositivo metodológico

Tabla 7

Matriz del dispositivo metodológico

Tipos de Investigación	Método	Técnicas e instrumentos	Muestra	Objetivos	Resultados esperados	Procedimiento
Exploratoria Su propósito es indagar acerca de una realidad poco estudiada. Descriptiva Consiste en llegar a conocer situaciones, costumbres y actitudes predominantes, peculiares o diferenciadores a través de la	Mixto	Revisión sistemática de literatura Es una técnica de investigación que se encarga de recopilar, analizar y sintetizar de manera rigurosa estudios previos sobre un tema específico. Se lleva a cabo siguiendo una metodología clara y bien estructurada; en esta investigación fue indispensable para conocer la magnitud y frecuencia con la que se ha estudiado la relación entre estilos de vida y estrés académico. Encuestas Técnica que hace uso de una serie de procedimientos estandarizados para recopilar y analizar datos de una muestra representativa, de la cual se pretende explorar, describir o explicar un grupo de características. SISCO	- Se realizó una revisión haciendo uso de más de 50 fuentes bibliográficas. 30 estudiantes universitarios de Manabí que cumplan con los criterios de inclusión para la investigación (edades, sexo,	-Obtener una visión más integrada sobre el panorama actual de los estilos de vida y estrés académico por medio de la búsqueda bibliográfica. Objetivo General Caracterizar los estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí, 2026. Objetivos específicos -Identificar y describir los principales estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí.	- Recopilar información sobre los estilos de vida y su relación con estrés académico, así como conocer cuántas investigaciones abordan este fenómeno desde un enfoque personológico. - Llevar a cabo la identificación, descripción y clasificación de los estudiantes según los estilos de vida y niveles de estrés, contribuyendo a establecer perfiles y comparativas entre grupos.	- Inicialmente se escogió el tema de interés bajo el cual se llevó a cabo la investigación. - Posteriormente se construyeron los objetivos que deberían cumplirse al finalizar, y se realizó la socialización con las autoridades competentes. - Se seleccionaron distintos metabuscadores para recopilar información derivada de estudios realizados sobre los estilos de vida y estrés académico; así mismo se realizó un metaanálisis y análisis posterior de la información obtenida. - En cuanto a la recolección de información de la muestra seleccionada

descripción exacta de las actividades, objetos, procesos o personas que se están estudiando. Clasificatoria Se orienta hacia la organización, la sistematización y la categorización del conocimiento científico.	Instrumento cuya finalidad es indagar sobre el fenómeno del estrés académico en estudiantes. Evalúa tres componentes interrelacionados: los estresores académicos, los síntomas del estrés y las estrategias de afrontamiento. Cuestionario Estilo de Vida Instrumento cuantitativo que permite recoger datos mediante el uso de cuestionarios estructurados los que permiten medir hábitos, opiniones, comportamientos y características más concretas en un grupo. PID-5 Breve Instrumento que evalúa cinco dominios de la personalidad: afectividad negativa, desapego, antagonismo, desinhibición y psicoticismo. Anecdótico Instrumento que consiste en recolectar ciertos relatos breves y pertinentes de una serie de hechos, circunstancias o comportamientos observados en una determinada población.	nivel de estrés académico de leve a grave, etc...)	-Clasificar los principales estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí. -Realizar recomendaciones sobre estilos de vida que regulen el estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí.	para la presente investigación, se procedió con la elaboración intencional de las características sociodemográficas de la muestra de informantes. • Se procedió a la búsqueda de informantes que cumplieran con las características, para en un primer momento aplicar el Inventario SISCO, determinando así que los estudiantes seleccionados cumplieran con el criterio de nivel de estrés académico. • Posterior a este primer filtro, se seleccionó a aquellos que cumplieron el criterio y se socializó los objetivos y procedimientos a seguir a cada uno. • Asimismo se presentó el consentimiento y se procedió con la aplicación en campo de cada una de las técnicas seleccionadas y descritas. (Primero el EV-4, seguido del anecdótico, hoja del día, entrevista semiestructurada y finalmente el PID-5).
--	---	---	--	--

		Hoja del día Instrumento que implica el seguimiento diario que se distingue por ser continuo y detallado, mediante el cual los participantes recogen numerosas autoevaluaciones sobre vivencias, sentimientos o comportamientos cotidianos. Entrevista semiestructurada Técnica que permite la recolección de información con el objetivo de profundizar en la experiencia de la población estudiada.				• Con base a la información obtenida se llevó a cabo el respectivo análisis e interpretación con el fin de dar respuesta a los objetivos planteados.
--	--	---	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia a partir del capítulo 3

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4. Análisis e interpretación de Resultados

El presente capítulo desarrolla el análisis interpretativo de los resultados obtenidos de la investigación tomando como referencia el modelo personológico del Estilo de Vida; el propósito se centra en identificar, describir, clasificar y relacionar las configuraciones del estilo de vida con el estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí.

Basándose en los datos obtenidos mediante la aplicación de los cuestionarios SISCO, EV-4 simplificado, PID 5, anecdotarios, hojas del día, y las entrevistas semiestructuradas, se procedió a organizar la información para explorar las características particulares que definen el estilo de vida de los informantes, y como ciertos rasgos o dominios de la personalidad, como elementos complementarios, pueden contribuir a comprender las particularidades de los estilos de vida identificados y en cómo el alumnado percibe y afronta el estrés académico.

El análisis presente se organiza considerando los 6 constituyentes fundamentales del estilo de vida:

- Sistema de Roles
- Sistema de Actividades
- Sistema de Contactos comunicativos
- Orientación Temporal
- Autorrealización
- Estilos de afrontamiento

Las dimensiones mencionadas fueron analizadas con el propósito de identificar patrones comunes, particulares o elementos distintivos, para de esta forma proponer configuraciones tipológicas del Estilo de Vida, sintetizar sus características principales, y ofrecer una interpretación del modo en que estas configuraciones inciden en la percepción y afrontamiento del estrés académico.

4.1. Análisis Homogéneo de lo Heterogéneo

Se presentan tres configuraciones diferentes basándose en los testimonios de los informantes en relación al bloque abierto de la entrevista semiestructurada:

4.1.1. Configuración de Estilo de vida “Sobrecargados-Multirol”

Los informantes pertenecientes a esta configuración declaran que el estilo de vida suele estar condicionado por la organización del tiempo, las relaciones que establecen y las acciones que caracterizan a una persona en su día a día. El estrés académico que presentan es igual o supera el 67% de los puntos de corte, llegando a niveles Altos principalmente debido al cumplimiento de múltiples obligaciones, además las puntuaciones más altas en las dimensiones de Estresores del SISCO son predominantes, y a pesar de que cuentan con estrategias de afrontamiento moderadamente positivas, estas no logran compensar el impacto significativo del estrés percibido en su bienestar, tanto físico como psicológico.

Pregunta #1: ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

En esta configuración los participantes tienen una concepto tradicional-psicosocial del estilo de vida, siendo que principalmente destacan que las actividades diarias-rutinas, el cómo se realizan las cosas, lo que se come y los hábitos son lo que caracteriza a una persona y lo que determina su estilo de vida; y en menor medida integran que las relaciones con las demás

personas y la socialización juega un papel secundario en lo que consideran como “estilo de vida”.

Además, suelen manifestar que consideran su estilo de vida como estudiantes “acelerado, complicado o parcialmente bueno”, dado que estructuran sus actividades fundamentales en torno al trabajo/estudio; y a pesar de que suelen priorizar poco su bienestar o higiene del sueño, con el fin de cumplir con cada responsabilidad que mantienen, manifiestan considerar su estilo de vida como sano, lo cual se relaciona a que ciertos informantes manifiestan contar con amistades y vínculos amenos.

VERBATIMS:

El estilo de vida para mí es la forma en que llevas a cabo tu día a día, pero de una forma adaptable, también tiene que ver mucho sobre la forma en la que te relaciones y cómo influye tu contexto en lo que vas a realizar. Mi estilo de vida por parte al estado físico es muy malo, se podría ser que soy bastante sedentaria, aunque en el ámbito social tengo un vínculo bastante sano, tanto con amigos como con mi familia.
(Informante 9)

“El estilo de vida es lo que uno hace y no hace, los hábitos que practica. Mi estilo de vida es un poco ocupado al tener que estudiar y trabajar, aunque tengo un estilo de vida saludable”
(Informante 14)

“El estilo de vida para mí es como manifestar la vida que uno lleva, el estar bien, y pues mi estilo de vida es muy rutinario, tengo muchas cosas que hacer porque trabajo y estoy estudiando entonces diría que mi estilo de vida es bastante acelerado, ando en una cosas y en otra y los fines de semana también trabajo”
(Informante 28)

Pregunta #2: Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?

Con respecto a esta pregunta, dada la particularidad por la que se denominó a esta configuración como “Sobrecargados-Multirol”, la organización en torno a responsabilidades, de acuerdo a lo manifestado por los informantes, es uno de los principales factores que

influye en su estilo de vida y en el desarrollo de estrés académico; y esto a su vez tiene que ver con la sobrecarga de actividades académicas donde los principales estresores de la vida cotidiana provienen principalmente de ese segmento. Así mismo, cabe destacar que los factores relacionados con los roles familiares, y sociales también tienen influencia desde la experiencia personal de esta configuración.

VERBATIMS:

“Creo que lo que más me afecta es la cantidad de cosas que tengo encima al mismo tiempo, por un lado, están las tareas, los parciales, las exposiciones y por otro está el negocio, que tampoco puedo descuidar porque ayuda económicamente en mi casa, también influye bastante el horario mixto que tengo, porque a veces tengo clases en la mañana y en la tarde, y eso me parte el día, y bueno, también depende mucho de los profesores, porque hay semanas que todos dejan trabajos al mismo tiempo y ahí sí que me estreso demasiado”
(Informante 27)

“Aparte de la organización sería lo familiar, porque a veces pueden surgir cosas familiares que impiden dar el 100% de ti en lo académico”
(Informante 12)

Pregunta #3: ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?

En esta pregunta se consideró los resultados obtenidos tanto en el cuestionario SISCO, como en la entrevista, siendo que el estrés académico es considerado como una variable significativa en la experiencia estudiantil, donde los estímulos estresores pueden impactar de forma negativa en otras actividades y en la forma de relacionarme con terceras personas, y especialmente situaciones como exámenes, carácter-organización del docente y entrega de tareas acumulativas son considerados como la principal fuente generadora de estrés durante el periodo académico

VERBATIMS:

“Hay docentes que son un poco complicados en el tema de las tareas, una situación que me generó mucho estrés es que hubo docentes que no calificaban las tareas hasta el final y en clases eran muy estrictos”

(Informante 28)

“El periodo de exámenes, siento que los profesores no se organizan bien”

(Informante 8)

Pregunta #4: ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?

Los informantes plantean una relación moderada y bidireccional entre el estilo de vida y el estrés académico, donde muchas veces las situaciones y demandas en torno a su rol personal-académico suele ser el principal condicionante de esta relación. La organización del tiempo en cuanto a las actividades del día a día y el poco descanso genera alteraciones a nivel físico y puede llegar a impactar en la relación con terceras personas si no se llega a tener una correcta regulación en torno a las emociones negativas que generan los estresores académicos, generando a su vez una percepción de tener escaso tiempo durante el día para cumplir con todo, y contribuye a presentar niveles Altos de estrés académico.

VERBATIMS:

“Si, se relaciona mucho, porque, por ejemplo, si pasa algo en la universidad, como que te rechacen un proyecto o algo no haya salido como lo esperado puede afectar mucho en lo que haces en tu vida fuera de la universidad, en tu alimentación y en tu estado de ánimo, o en como reacciones frente a las demás personas”
(Informante 9)

“Sí, creo que influye mucho, principalmente por la desorganización que es una de las problemáticas más presentes en mi caso, porque o dejo para lo último o hago las cosas muy apresurada y las cosas como que salen mal y a veces un tema nuevo quiero investigar sobre todo el tema pero me pongo a perder el tiempo en pequeñeces”
(Informante 12)

Pregunta #5: ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

Los informantes pertenecientes a esta configuración se caracterizan a su vez por el interés de implementar a su rutina diaria establecida actividades que les permitan mejorar sus

condiciones de vida en cuanto a salud y sedentarismo, así como el mejorar sus habilidades en torno a la organización y gestión del tiempo para optimizar el cumplimiento de sus responsabilidades.

VERBATIMS:

“Sí, he pensado en dejar de desvelarme tanto, porque a veces me quedo hasta las 3 de la mañana intentando resolver un problema y al final ni me sale por el cansancio, si organizara mejor mis horas de sueño y dejara de sobrepensar tanto las notas, creo que rendiría mejor y no pasaría tan estresado.”
(Informante 29)

“He intentado organizarme más para hacer las tareas a tiempo y no estresarme mucho”
(Informante 10)

4.1.2. Configuración del Estilo de Vida “Adaptabilidad Intermedia”

En esta configuración, consideran que el estilo de vida, se estructura en torno al establecimiento de rutinas y procesos de adaptación. El estrés académico que presentan es igual o supera el 34%% de los puntos de corte, llegando a niveles Moderados; la razón por la que se denominó “Adaptabilidad intermedia” a esta configuración deriva a que la adaptabilidad y forma de respuesta a las exigencias externas es cambiante y suele predominar el sistema de actividades.

Así mismo, algunos de los participantes suelen darle prioridad a actividades sociopsicológicas lo que resulta en la procrastinación, mientras que otros suelen centrarse en actividades académicas con poca apertura a actividades de descanso y recreación, por eso la alta autoexigencia. Conforme a lo manifestado, esta configuración se ha dividido en dos Sub-configuraciones o tipologías que permiten abordar estas diferencias:

Saturados-Estructurados

Este grupo se caracteriza por mantener una organización y planificación relativamente estables, con una orientación al rendimiento académico, y autoexigencia elevada, suelen mantener su funcionalidad mediante control y estructura, pero son vulnerables ante el exceso de demandas.

Pregunta #1: ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

En los informantes de esta configuración predomina un entendimiento Tradicional del estilo de vida, siendo que las rutinas o hábitos y el cuidado alimenticio estructuran la cotidianidad y caracterizan al individuo; por lo que, desde este entendimiento, suelen caracterizar su estilo de vida como estudiantes “estresante, cansado, organizado” dado que priorizan el cumplimiento de actividades académicas al establecerse rutinas y formas de organización exigentes.

VERBATIMS:

“Mi estilo de vida como cansado y muy rutinario, como mi única responsabilidad es estudiar, me autoexijo al máximo para que todo salga perfecto, lo que hace que mis días giren al 100% en torno a la facultad y me quede muy poco espacio para mí misma.”
(Informante 13)

“Alguna rutina que uno tiene, algo que se va formando. Mi estilo de vida es pesado ahorita por el tema de la tesis”
(Informante 21)

Pregunta 2: Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?

Con respecto a esta pregunta, dada la particularidad por la que se denominó a esta configuración como “Saturados-Estructurados”, las limitaciones de tiempo, sobrecarga de

trabajos y la salud mental y física son considerados los principales factores que influye en su estilo de vida y en el desarrollo de estrés académico; a su vez, estos factores son considerados limitantes para la realización de actividades que generen placer, dado que la estructuración de horarios y rutinas son la base de estos informantes para lidiar con la presión y la sobrecarga académica.

VERBATIMS:

“Bueno, ya sea los profesores, la misma organización del tiempo de uno para entregar las cosas y hacer todo lo relacionado a la universidad”
(Informante 30)

Pregunta 3: ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?

En esta pregunta se consideró los resultados obtenidos tanto en el cuestionario SISCO, como en la entrevista. Principalmente las dimensiones con mayores puntuaciones elevadas son aquellas físicas y psicológicas, y los estresores o situaciones dentro de la universidad más comunes que consideran como exacerbantes del estrés académico son los exámenes, el tiempo limitado para la entrega, y el querer realizar todo perfecto e inmediatamente; se destaca también que en esta sub-configuración en particular, las dimensiones de estrategias de afrontamiento, la verbalización de sus problemas y la búsqueda de apoyo son relativamente media-bajas.

Estos resultados coinciden con la estructuración de su estilo de vida, donde su sistema de actividades suele priorizarse en lo académico con poca atención al establecimiento de vínculos como manera de amortiguar las rutinas exigentes que se autoimponen.

VERBATIMS:

“Las evaluaciones sorpresas, cambios en la malla curricular de la nada, o cualquier imprevisto mínimo en relación a alguna actividad que pueda alterar mi organización”
(Informante 30)

*“Exámenes teóricos y prácticos , las prácticas en laboratorio de igual manera”
(Informante 2)*

Pregunta #4: ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?

Consideran que existe una relación relativamente estable entre el estilo de vida que mantienen y el estrés académico que experimentan, siendo que el hecho de mantener una rutina rígida y con poca apertura hacia la realización de actividades recreativas llega a generar un incremento de estrés, ya que al abordar la ejecución de actividades para no atrasarse perjudica su salud física.

VERBATIMS:

*“Sí, totalmente, mi estilo de vida es muy rígido porque siempre trato de organizarme de forma milimétrica para cumplir con las obligaciones de la universidad, al no dejar espacio para la improvisación”
(Informante 13)*

Pregunta #5: ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

De acuerdo a los informantes, el implementar mejoras en los horarios de sueño y dedicar más tiempo a actividades físicas u otras actividades complementarias a la organización que mantienen, sería esencial para disminuir el estrés que experimentan durante el periodo académico.

VERBATIMS:

*“Quizás a veces aumentar algo complementario a nuestra organización para nuestra vida”
(Informante 24)*

*“Tener más disponibilidad de tiempo para salir a hacer actividades físicas”
(Informante 21)*

Flexibles-Desorganizados

Este grupo de informantes suelen tener mayor apertura a dedicar parte de su organización y rutinas para la realización de más actividades, lo que ocasiona que tiendan a la procrastinación y cumplimiento de actividades a última hora.

Pregunta #1: ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Al igual que la Sub-configuración antes mencionada, los informantes mantienen una perspectiva tradicional del estilo de vida, donde principalmente las actividades sobre las que organiza su vida cotidiana son lo que estructura el estilo de vida personal de cada individuo. Pero, a diferencia de los Saturados-Estructurados, los informantes de este grupo suelen caracterizar su estilo de vida como estudiantes “calmado, sano o normal”, debido a que se caracterizan por mantener una organización variable e inconsistente con una tendencia a improvisar o procrastinar de forma ocasional debido a su apertura para realizar actividades de diversas índoles.

VERBATIMS:

“El estilo de vida son las diferentes actividades que puede llegar a realizar una persona, el estilo de una persona deportista o una persona sedentaria o una persona que pasa una explotación en el ámbito laboral; es decir, los hábitos de las personas. Considero que mi estilo de vida es un estilo de vida saludable porque trato de hacer actividades, dormirme temprano, paso con mi familia y trato de relacionarme con personas que me ayuden a ser mejor.”
(Informante 4)

Pregunta #2: Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?

Con respecto a esta pregunta, dada la particularidad por la que se denominó a esta configuración como “Flexibles-Desorganizados”, las limitaciones de tiempo y la

procrastinación son considerados los principales factores que influye en su estilo de vida y en el desarrollo de estrés académico.

VERBATIMS:

“Pienso podría ser el hecho de como nosotros interpretamos las cosas o como procrastinamos las cosas, para mi es complicado ponerme hacer una actividad en el momento que me la piden y espero días para finalizarla o comenzarla”
(Informante 11)

Pregunta #3: ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?

En esta pregunta se consideró los resultados obtenidos tanto en el cuestionario SISCO, como en la entrevista; las dimensiones mayormente afectadas suelen ser las comportamentales, en particular el desgano por la realización de labores escolares en su mayoría, lo que concuerda con su sistema de actividades no predominante.

En cuanto a los estresores o situaciones dentro de la universidad más comunes que consideran como exacerbatantes del estrés académico son los trabajos, proyectos finales y la acumulación de actividades; otra diferencia destacable en comparación a los Saturados-Estructurados, es que este grupo de informantes suele emplear estrategias de afrontamiento un poco más activas, en especial en torno a la búsqueda de información centrado en un problema específico y académico, a pesar de no ser suficiente para regular los niveles de estrés moderados a largo plazo.

VERBATIMS:

“Podría ser las actividades, porque a veces se suelen juntar muchas actividades, tengo que dedicarle bastante tiempo y muchas veces se puede quedar corto”
(Informante 17)

Pregunta #4: ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?

Consideran que la relación del estilo de vida que llevan es parcialmente relacional al nivel de estrés académico que experimentan, dado que, si bien priorizan su rol de estudiantes, suelen realizar otras actividades que los llevan a procrastinar y no mantener una rutina de estudio establecida, sin embargo, consideran que esta particularidad no es un factor determinante, ya que de todas formas logran cumplir con sus obligaciones a pesar de percibir que no tienen tiempo suficiente.

VERBATIMS:

*“Parcialmente, no en su totalidad por como de una u otra forma a pesar de ser alguien procrastinador me gustar hacer las cosas bien”
(Informante 11)*

Pregunta #5: ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

Los informantes manifiestan que el aprender a organizarse mejor y evitar procrastinar frecuentemente es un aspecto importante a cambiar dentro de sus rutinas, ya que consideran que de esta forma los niveles de estrés académico podrían disminuir.

VERBATIMS:

*“Si, aprender a manejar mi tiempo, ordenar mejor mis horarios para poder alimentarme mejor, para no estresarme tanto con los estudios”
(Informante 23)*

*“Sí, comenzar a realizar las actividades con tiempo y no procrastinar”
(Informante 6)*

4.1.3. Configuración del Estilo de Vida “Equilibrados-Flexibles”

En esta configuración los participantes suelen mantener niveles de bienestar más equilibrados y cuentan con más recursos para hacer frente y adaptarse al estrés académico, tienden a priorizar sus roles dependiendo de la situación, lo que les permite mantener una mejor organización, equilibrio y flexibilidad al enfrentar situaciones de estrés. Además, el estrés académico que presentan no supera el 33% de los puntos de corte, llegando a niveles Leves.

Pregunta #1: ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Los informantes comprenden el estilo de vida desde un enfoque tradicional con una ligera tendencia al enfoque psicosocial, siendo que consideran que los estilos de vida se definen por las rutina y hábitos principalmente, pero que la comunicación con otros también son un condicionante de la formación de los mismos. Suelen considerar su estilo de vida como estudiantes “relajado, normal o movido”, ya que tienden a lograr equilibrar demandas y el control sobre las mismas, y la evaluación cognitiva ante estresores suele ser más adaptativa.

VERBATIMS:

“El estilo de vida son las cosas que una hace en el día a día y que está medianamente establecido, como hábitos o rutinas y con quienes te comunicas y encuentras. Mi estilo de vida como estudiante es un poco relajado, aunque también depende de las materias, normalmente considero que llevo rutinas que me permiten cumplir con las actividades de la universidad”
(Informante 1)

“El estilo de vida es la forma en la que te mueves día a día, lo que haces, cómo lo haces, son hábitos que se han ido estableciendo a lo largo de tu vida y que están de alguna u otra forma automatizados. Creo que mi estilo de vida como estudiante es bueno, realmente a comparación de antes de entrar a la universidad no ha cambiado mucho porque igual en mi colegio los profesores también eran exigentes así que esto es como una extensión, considero que llevo una buena higiene del sueño, no hago ejercicio, pero mi salud está bien, tengo

buenos amigos y me considero alguien organizado, por eso no siento mucho estrés la verdad”
(Informante 7)

Pregunta #2: Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?

Con respecto a esta pregunta, se denominó a esta configuración como “Equilibrados-Flexibles”, dado que, si bien suelen presentar limitaciones con respecto al tiempo y actividades académicas, otras situaciones como el contar con apoyo o vínculos se integra como parte de los principales factores que influye en su estilo de vida y en el desarrollo de estrés académico. Esta particularidad podría presentarse como uno de los principales diferenciadores con las otras configuraciones, ya que este grupo de informantes suele integrar aspectos positivos de su vida cotidiana que les permite adaptarse y regular sus niveles de estrés durante el periodo académico.

“El tiempo, por tener que viajar y despertarme más temprano, también creo que podría ser el contar o no con mis amigas, porque hay días que estoy más agotada, pero no por el estudio si no por el viaje y al hablar con ellas me relajo más, igual si voy llegando tarde a clases ellas hablan con el profesor y así. También el hecho de no vivir en Manta y no alquilar debido a los precios, casi es lo mismo en pasaje, pero igual se gastaría un poco más por los alimentos”
(Informante 25)

“Creo que los factores que más influyen son la cantidad de materias, las tareas, los horarios de clases y la situación económica, también influye el ambiente familiar y las amistades, porque cuando uno se siente apoyado es más fácil enfrentar las responsabilidades académicas”
(Informante 19)

Pregunta #3: ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?

En esta pregunta se consideró los resultados obtenidos tanto en el cuestionario SISCO, como en la entrevista; en cuanto a los estresores o situaciones dentro de la universidad más comunes que consideran que influyen en cómo perciben las demandas

académicas son principalmente los trabajos grupales y tiempos de entrega para tareas con altos grados de complejidad.

VERBATIMS:

“El mayor factor que me ha influido es la irresponsabilidad por parte de los compañeros ya que casi todas las actividades son en grupo”
(Informante 22)

“Ciertas tareas que son un poco más complicadas”
(Informante 16)

Pregunta #4: ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?

Consideran que existe una relación significativa entre el estilo de vida que mantienen y el nivel de estrés académico, principalmente aspectos como el apoyo social, y la organización de actividades cotidianas influyen en la manera en que experimentan y afrontan las exigencias académicas, lo que contribuye a los bajos niveles de estrés académico a pesar de contar con varias responsabilidades o percibir limitaciones en el tiempo.

VERBATIMS:

“Considero que sí porque todos los factores de mi vida personal van a afectar en mi vida académica, porque las relaciones interpersonales forman parte de la vida académica y personal”
(Informante 18)

“Sí, bastante, creo que el hecho de organizarme y tener horarios definidos me ayuda a mantener un nivel de estrés relativamente bajo, cuando me organizo bien, puedo cumplir con mis responsabilidades sin sentir tanta presión, también influye que trato de dedicar tiempo a descansar y compartir con personas cercanas”
(Informante 5)

Pregunta #5: ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

Los informantes de esta configuración no consideran que harían cambios drásticos que, en su estilo de vida actual, sin embargo, manifiestan la posibilidad de implementar ciertas actividades orientadas a fortalecer su bienestar, y que los cambios dependerían también de las situaciones que podrían irse presentando, dado que muchas veces ciertos aspectos de sus rutinas llegan a estar condicionados por responsabilidades diferentes, ya sea familiares, personales o sociales.

“Se podría decir que cambiaría según lo que me toque realizar; si trabajar o estudiar”
(Informante 3)

“El horario, porque prácticamente mi mamá, yo siempre le digo a ella que me ha colocado una “jaula de horario” con mi hermana porque tengo que estar de un lado para otro para ayudar a mi hermana, llevarla, traerla”
(Informante 26)

4.2. Análisis Sociodemográfico Según Variables

A partir de la muestra de 30 informantes se realizó un análisis teniendo en cuenta las principales variables sociodemográficas.

4.2.1 Caracterización sociodemográfica por edad

Tabla 8

Distribución de los participantes según grupo etario

Grupo etario	Frecuencia	Porcentaje
18-20 años	10	33,3%
21-23 años	10	33,3%
24-27 años	10	33,3%
Total	30	100%

Tal como se puede observar reflejado en la Tabla 8, la muestra, la cual está compuesta por la población total de los tres grupos etarios analizados en esta investigación, resulta

proporcional, una distribución bastante homogénea, permitiendo de esta manera ser capaces de establecer comparaciones, sin que lo que se va a analizar conlleve a la preponderancia de un grupo etario frente al otro.

Tabla 9

Nivel de estrés académico según grupo etario

Grupo etario	Leve	Moderado	Alto
18-20 años	2	3	5
21-23 años	3	5	2
24-27 años	5	2	3

Los resultados sugieren un mayor número de estudiantes que responden ante la presencia de estrés académico alto en estudiantes de la franja etaria de 18 a 20 años, cuestión está que podría relacionarse con el proceso de adaptación a la vida universitaria, como la adquisición de nuevas responsabilidades académicas; por otra parte, los estudiantes que pertenecen de la franja etaria de 24 a 27 años presentan una distribución de niveles de estrés más equilibrado, lo cual se relaciona a un mejor proceso de adaptación y una adecuada organización de sus tareas académica y personal más estable.

4.2.2 Caracterización sociodemográfica por sexo

Tabla 10

Distribución de participantes según sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	15	50%
Femenino	15	50%
Total	30	100%

La distribución por sexo es homogénea y permite comparar las experiencias de hombres y mujeres frente al estrés académico.

Tabla 11

Nivel de estrés académico según sexo

Sexo	Leve	Moderado	Alto
Masculino	8	4	3
Femenino	2	6	7

Se observa que las estudiantes mujeres presentan una mayor tendencia a desarrollar niveles moderados y altos de estrés académico, lo cual se relaciona con la forma en que se perciben las exigencias académicas, cómo se expresan las emociones, y las estrategias de afrontamiento utilizadas. En el caso de los estudiantes masculinos la distribución heterogénea observable en los distintos niveles de estrés es un contraste con la experiencia más variable de las demandas universitarias.

4.2.3 Caracterización sociodemográfica por estatus socioeconómico

Tabla 12

Distribución de participantes según estatus socioeconómico

Estatus socioeconómico	Frecuencia
Medio Alto	10
Medio	10
Medio Bajo	10
Total	30

La muestra presenta una distribución equilibrada entre los distintos niveles socioeconómicos, lo que favorece el análisis comparativo de los resultados.

Tabla 13

Nivel de estrés académico según estatus socioeconómico

Estatus socioeconómico	Leve	Moderado	Alto
Medio Alto	4	3	3
Medio	2	3	5
Medio Bajo	2	4	4

Dentro de aquellos estudiantes de niveles socioeconómicos medio y medio bajo la tendencia a la presentación de niveles moderados/altos de estrés académico se asocia a la problemática en torno a la estabilidad económica, y a la expectativa de inserción laboral en el futuro. Por el contrario, aquellos estudiantes de nivel medio alto presentan niveles más bajos de estrés, debido a que cuentan con el apoyo familiar y suele centrarse más en su rol de estudiantes durante el semestre académico.

Se destaca que los estudiantes de nivel socioeconómico medio que presentan niveles moderados de estrés académico pertenecen en su mayoría a la universidad 1, la cual es privada, y estos niveles de estrés se relacionan más a las expectativas familiares y a la autoexigencia de los informantes por mantener un buen rendimiento académico.

4.2.4 Caracterización sociodemográfica según condición ocupacional

Tabla 14

Distribución según condición ocupacional

Condición	Frecuencia
Solo estudia	15
Estudia y trabaja	15
Total	30

La muestra se distribuye de manera equilibrada entre estudiantes que se dedican exclusivamente al estudio y aquellos que combinan actividades académicas y laborales.

Tabla 15

Nivel de estrés académico según condición ocupacional

Condición	Leve	Moderado	Alto
Solo estudia	5	6	4
Estudia y trabaja	5	4	6

Como se muestra en la tabla, los niveles de estrés de acuerdo a la condición laboral demuestra diferencias importantes puesto que hay una comparativa entre aquellos estudiantes que estudian y trabajan y presentan distintos niveles de estrés (leve o alto), estos resultados apuntan a que la convivencia de responsabilidades no necesariamente implica un incremento del estrés académico, sino que el afrontamiento de las demandas se ve influenciado por las habilidades tanto de organización como de planificación y de gestión del tiempo. Así mismo, en el grupo de estudiantes que solo estudian hay una predominancia de niveles de estrés moderados, esto se debe a que, si bien no cumplen con un rol de trabajador, factores como las

actividades de recreación o la autoexigencia funcionan como moldeadores de la experiencia académica.

Tabla 16

Distribución de estudiantes que estudian y trabajan según grupo etario

Grupo etario	Frecuencia
18-20 años	3
21-23 años	5
24-27 años	7

La mayoría de informantes que mezclan actividades académicas y actividades laborales pertenecen al rango de edad de 24 a 27 años, este hecho se relaciona con la necesidad de alcanzar una mayor independencia económica, además se toma en consideración que gran parte de los informantes de este grupo etario cumplen con un rol familiar que condiciona esta particularidad.

4.2.5. Caracterización sobre Relación de constituyentes y niveles de estrés académico

Tabla 17

Indicadores de Rango de Estrés Alto (10 participantes)

Constituyentes	Indicadores
Sistema de Roles	Rol personal: 100% (10) Rol familiar: 70% (7/10) Rol social: 50% (5/10) Subtipos de Rol Personal Rol laboral: 60% (6/10) Rol académico: 100% (10) Subtipos de Rol familiar Rol de hij@: 70% (7/10) Rol de Herman@: 20% (2/10) Rol de madre: 20% (2/10)
Sistema de Actividades	Predominio psicossomático: 10% (1/10) Predominio Funcional: 20% (2/10) Mixto: 70% (7/10)
Sistema de contactos comunicativos	Amplio: 30% (3/10) Medio: 40% (4/10) Estrecho: 30% (3/10)
Orientación Temporal	Pasado: 10% (1/10) Presente: 10% (1/10) Futuro: 30% (3/10) Integración Pasado-Futuro: 20% (2/10) Integración Presente-Futuro: 30% (3/10)
Autorrealización	Alta: 40% (4/10) Media: 60% (6/10) Baja: 0%
Estrategias de afrontamiento	Centrado en emociones: 10% (1/10) Centrado en el problema: 20% (2/10) Evitativo: 20% (2/10) Mixto (centrado en el problema y emociones): 50% (5/10)

Tabla 18

Indicadores de Rango de Estrés Moderado (5 informantes, Configuración Saturados-Estructurados)

Constituyentes	Indicadores
Sistema de Roles	Rol personal: 100% (5) Rol familiar: 80% (4/5) Subtipos de Rol Personal Rol laboral: 20% (1/5) Rol académico: 100% (5) Subtipos de Rol familiar Rol de hij@: 80% (4/5) Rol de Herman@: 20% (1/5)
Sistema de Actividades	Predominio psicosomático: 20% (1/5) Predominio Funcional: 60% (3/5) Mixto: 20% (1/5)
Sistema de contactos comunicativos	Amplio: 0% Medio: 40% (2/5) Estrecho: 60% (3/5)

Tabla 19

Indicadores de Rango de Estrés Moderado (5 informantes), Configuración Flexibles-Desorganizados

Constituyentes	Indicadores
Sistema de Roles	Rol personal: 100% (5) Rol familiar: 80% (4/5) Rol social: 60% (3/5) Subtipos de Rol Personal Rol laboral: 20% (1/5) Rol académico: 100% (5) Subtipos de Rol familiar Rol de hij@: 60% (3/5) Rol de proveedor: 20% (1/5) Subtipo Rol social Amig@: 60% (3/5)
Sistema de Actividades	Predominio Funcional: 40% (2/5) Predominio sociopsicológicas: 60% (3/5)
Sistema de contactos comunicativos	Amplio: 20% (1/5) Medio Estrecho: 80% (4/5)

Tabla 20

Integración de constituyentes sin diferenciales- Estrés Moderado, Configuración Adaptabilidad Intermedia (10 informantes)

Indicadores de Rango de Estrés Leve (10 participantes)

Orientación Temporal	Pasado: 20% (2/10) Presente: 20% (2/10) Futuro: 0% Integración Pasado-Presente: 30% (3/10) Integración Presente-Futuro: 20% (2/10) Integración Futuro-Pasado: 10% (1/10)
Autorrealización	Alta: 20% (2/10) Media: 60% (6/10) Baja: 20% (2/10)
Estrategias de afrontamiento	Centrado en emociones: 20% (2/10) Centrado en el problema: 40% (4/10) Evitativo: 20% (2/10) Mixto (centrado en el problema y emociones): 20% (2/10)

Tabla 21*Indicadores del rango de Edad 18 a 20 años (10 participantes)*

Constituyente	Indicadores
Sistema de Roles	Rol personal: 100% (10) Rol académico: 100% (10) Rol familiar: 80% (8/10) Rol social: 60% (6/10) Subtipos de Rol académico Rol académico: 100% (10) Subtipos de Rol familiar Rol de hij@: 90% (9/10) Rol de Herman@: 20% (2/10) Otros Roles Rol laboral: 30%(3/10) Rol de amig@: 60%(6/10) Rol de Pareja: 0%
Sistema de actividades	Predominio Funcional: 50% (5/10) Mixto: 50% (5/10)
Sistema Comunicativo	Amplio: 30% (3/10) Medio: 60% (6/10) Estrecho: 10% (1/10)
Orientación Temporal	Pasado: 0% Presente: 20% (2/10) Futuro: 30% (3/10) Integración Pasado-Futuro: 10% (1/10) Integración Pasado-Presente: 20% (2/10) Integración Presente-Futuro: 20% (2/10)
Autorrealización	Alta: 10% (1/10) Media: 80% (8/10) Baja: 10% (1/10)

Estrategias de Afrontamiento	Centrado en emociones: 10% (1/10) Centrado en el problema: 30% (3/10) Evitativo: 30% (3/10) Mixto (centrado en el problema y emociones): 30% (3/10)
-------------------------------------	---

Tabla 22*Caracterización variable Edad*

Constituyentes	Indicadores
Sistema de Roles	Rol personal: 100% (10) Rol familiar: 90% (9/10) Rol social: 50% (5/10) Subtipos de Rol Personal Rol laboral: 40% (4/10) Rol académico: 100% (10) Rol de Pareja: 10% (1/10)
Sistema de Actividades	Mix de actividades funcionales-psicosomáticas; funcionales; sociológicas e incluyen en mínima medidas espirituales.
Sistema de contactos comunicativos	Amplio: 60% (6/10) Medio: 30% (3/10) Estrecho: 10% (1/10)
Orientación Temporal	Pasado: 10% (1/10) Presente: 40% (4/10) Futuro: 0% No predominante: 10% (1/10) Integración Pasado-Futuro: 20% (2/10) Integración Pasado- Presente: 20% (2/10)
Autorrealización	Alta: 40% (4/10) Media: 50% (5/10) Baja: 10% (1/10)
Estrategias de afrontamiento	Centrado en emociones: 0% Centrado en el problema: 50% (5/10) Evitativo: 20% (2/10) Mixto (evitativo-problema): 30% (3/10)

Los resultados evidencian que los estudiantes comprendidos entre los 18 y 20 años presentan un sistema de roles centrado principalmente en las funciones de estudiante, hijo(a) y amigo(a), reflejando una estructura de responsabilidades centrada al contexto académico,

familiar y social, por parte al sistema de actividades se encuentra un equilibrio entre el predominio Funcional y mixto, orientadas al cumplimiento de las exigencias universitarias, así como algunos participantes muestran indicadores psicosomáticos asociados a las demandas propias de la adaptación a la vida universitaria, en cuanto al sistema de contactos comunicativos, predominan redes de apoyo de amplitud media conformadas principalmente por familiares y amistades cercanas, respecto a la orientación temporal, se observa una mayor tendencia hacia el futuro, lo que indica que los participantes centran sus esfuerzos tanto en las exigencias actuales como en la construcción de metas académicas y personales, asimismo, predominan niveles medios de autorrealización, evidenciando que aún se encuentran consolidando su proyecto de vida.

Finalmente, las estrategias de afrontamiento muestran un predominio de estilos mixtos, centrados en el problema y evitativo, aunque algunos estudiantes recurren a estrategias emocionales, lo que podría incrementar su vulnerabilidad frente al estrés académico.

Tabla 23

Indicadores del rango de Edad 21 a 23 años (10 participantes)

Constituyentes	Indicadores
----------------	-------------

Sistema de Roles	Rol personal: 100% (1/10) Rol académico: 100% (10) Rol familiar: 80% (8/10) Rol social: 60% (6/10) Subtipos de Rol académico Rol de Estudiante: 100% (10) Subtipos de Rol familiar Rol de hij@: 60% (6/10) Rol de Herman@: 40% (4/10) Rol de Padre: 10%(1/10) Otros Roles Rol laboral: 30%(3/10) Rol de amig@: 30%(3/10) Rol de Prim@: 10%(1/10) Rol de Pareja: 0%
Sistema de Actividades	Predominio Funcional: 40% (4/10) Predominio psicossomático: 20%(2/10) Mixto: 40% (4/10)
Sistema Comunicativo	Amplio: 20% (2/10) Medio: 30% (3/10) Estrecho: 50% (5/10)
Orientación Temporal	Pasado: 30%(3/10) Presente: 20% (2/10) Futuro: 10% (1/10) Integración Pasado-Futuro: 0% Integración Pasado-Presente: 20% (2/10) Integración Presente-Futuro: 20% (2/10)
Autorrealización	Alta: 10% (3/10) Media: 80% (6/10) Baja: 10% (1/10)
Estrategias de Afrontamiento	Centrado en emociones: 0% Centrado en el problema: 40% (4/10) Evitativo: 40% (4/10) Mixto (centrado en el problema y emociones): 20% (2/10)

Los participantes pertenecientes al rango de edad comprendido entre los 21 y los 23 años destacan un sistema de roles con una prevalencia marcada por los roles personal, académico y familiar añadiendo roles correspondientes a instancias sociales o laborales en algunos casos, en cuanto al sistema de actividades predominan las actividades funcionales y aquellas de carácter mixto, evidenciando una combinación entre el cumplimiento de las

responsabilidades cotidianas y la presencia de manifestaciones asociadas a las exigencias de la vida cotidiana universitaria.

Por parte al sistema de comunicación se muestran estructuras organizadas alrededor de la búsqueda de una red social de apoyo muy restringida o de un grado medio ajustándose a los valores del resto del grupo, constituidas esta red comunicativa por personas muy cercanas, en la orientación temporal no se presencia una tendencia única sino que se muestra un equilibrio entre el pasado y el futuro, lo que refleja diferentes formas de interpretar las experiencias vividas y proyectar metas personales, en la autorrealización destaca un nivel medio indicando que un porcentaje mayoritario de los participantes se encuentran en un proceso de consolidación de sus objetivos personales y académicos, finalmente en las estrategias de afrontamiento se orienta principalmente en el sentido de la resolución de problemas, si bien se observan algunas manifestaciones relacionadas con la evitación según el presente contexto, esto puede representar diferentes maneras de llevar a cabo las exigencias de la vida universitaria y de manejar situaciones de estrés.

Tabla 24

Indicadores del rango de Edad 24 a 27 años (10 participantes)

Constituyentes	Indicadores
----------------	-------------

Sistema de Roles	Rol personal: 100% (10) Rol académico: 100% (10) Rol familiar: 100% (10) Rol social: 10% (1/10) Subtipos de Rol académico Rol de Estudiante: 100% (10) Subtipos de Rol familiar Rol de hij@: 40% (4/10) Rol de Herman@: 30% (3/10) Rol de Madre: 30%(3/10) Otros Roles Rol laboral: 60%(6/10) Rol de amig@: 40%(4/10) Rol de Prim@: 10%(1/10) Rol de Ti@: 10%(1/10) Rol de Pareja: 20%(2/10)
Sistema de Actividades	Predominio Funcional: 20% (2/10) Predominio psicossomático: 10%(1/10) Sin predominio: 10%(1/10) Mixto: 60% (6/10)
Sistema Comunicativo	Amplio: 60% (6/10) Medio: 30% (3/10) Estrecho: 10% (1/10)
Orientación Temporal	Pasado: 10%(1/10) Presente: 30% (3/10) Futuro: 0% Integración Pasado-Futuro: 10%(1/10) Integración Pasado-Presente: 20% (2/10) Integración Presente-Futuro: 30% (3/10)
Autorrealización	Alta: 10% (6/10) Media: 80% (4/10) Baja: 0%
Estrategias de Afrontamiento	Centrado en emociones: 10%(1/10) Centrado en el problema: 60% (6/10) Evitativo: 0% Mixto (centrado en el problema y emociones): 30% (3/10)

Cuentan con un sistema de roles más amplio y estructurado en el que conviven los roles personales, los roles académicos y los roles familiares; en ocasiones complementados con roles laborales, de pareja, y roles sociales, en el sistema de actividades lo que predomina es el sistema mixto, que pone de manifiesto la co-existencia de uno o más agrupaciones funcionales y varios ámbitos de la vida cotidiana, en el sistema de comunicación se observa una tendencia a establecer redes de apoyo amplias, evidenciando una mayor diversidad de vínculos interpersonales.

En el sistema de orientación temporal lo que mejor se constata es la existencia de una integración tanto entre el presente como con el futuro; es decir, que los participantes tienden a realizar una proyección hacia el cumplimiento de sus proyectos personales y/o profesionales sin desvincularse de las demandas actuales, en el sistema de autorrealización destacar que predomina un nivel medio; es decir que la mayoría de los participantes valoran más que positivamente el hecho del desarrollo de sus proyectos de vida (progresión); por último, en el sistema de estrategias de afrontamiento el predominante es el de la resolución del problema, pero también las estrategias mixtas, lo cual pone de manifiesto además una forma de enfrentarse de un modo más adaptativo a condiciones de la vida académica y personal.

4.3. Análisis según Constituyentes del Estilo de Vida

Con el propósito de integrar la información obtenida mediante las técnicas empleadas para la recolección de datos (Encuestas, Entrevistas, anecdóticos y hojas del día), se elaboró una matriz general que sintetiza los resultados de los 6 constituyentes del Estilo de Vida desde el enfoque personológico, de acuerdo a cada participante de la muestra. Esta matriz permite visualizar los patrones que predominan, lo que constituyó una base para el análisis posterior de acuerdo a la clasificación y descripción de cada configuración.

Glosario de Abreviaturas

- **SIR:** Sistema Individual de Roles- Estrecho, Variado, roles personales, familiares, sociales
- **SIA:** Sistema de Actividades- Funcionales, psicosomáticas, sociopsicológicas, espirituales
- **SICC:** Sistema de Contactos Comunicativos- Medio, Amplio o Estrecho, orientado hacia familia, amistades y vínculos.
- **OT:** Orientación Temporal- Pasado, Presenta, Futuro, combinaciones.
- **AUT:** Autorrealización- Alta, Media o Baja.
- **EAF:** Estilos de Afrontamiento- Centrado en Emociones, el Problema, Evitativo, mixto.
- **EA (SISCO):** Nivel de Estrés Académico de acuerdo al cuestionario SISCO- Alto, Moderado o Leve.
- **PID 5:** Dominios de personalidad (afecto negativo, extraversión. Agradabilidad, responsabilidad, apertura a la experiencia), puntuaciones predominantes.

Tabla 25*Análisis individual de los constituyentes por participante*

Informante	SIR	SIA	SICC	OT	AUT	EAF	E.A (SISCO)	DOMINIO PID 5
1	Variado, cumple roles de estudiante, trabajador, novio, hijo y hermano mayor	Predominan funcionales	Amplio con habilidades sociales y redes de apoyo selectivas	Atención al presente prioritario.	Alta	Afrontamiento directo enfocado en el problema, con ligera tendencia evitativa inicial	Leve	Afecto negativo (bajo), Desinhibición (baja)
2	Estrecho Hija-Estudiante	Predomina psicósomáticas	Medio, predominio en amistades	Pasado-Presente	Baja	Mixto, predominio centrado en emociones y el problema	Moderado	Afecto negativo (Alto), Desinhibición (baja)
3	Estrecho Madre-Estudiante	Predominan psicósomáticas y funcionales	Medio, facilidad para establecer vínculos	No predominante	Media	Mixto, predominio evitativo y centrado en el problema	Leve	Afecto negativo (bajo), Desapego (Bajo)
4	Variado, cumple rol de estudiante, trabajador ocasional y hombre de la casa	Predominan funcionales	Medio Estrecho, predominio en autonomía y redes selectivas	Pasado- Presente	Alta	Centrado en el problema.	Moderado	Afecto negativo: (Bajo / Moderado), Desinhibición: (Baja)
5	Variado, cumple roles de estudiante, trabajador, hijo, hermano, amigo y tío.	Predomina funcionales	Amplio, predominio en habilidades sociales y empatía	Presente- futuro	Alta	Afrontamiento proactivo centrado en el problema, planificación	Leve	Ausencia de rasgos psicopatológicos significativos con puntuaciones en el umbral de normalidad.
6	Variado, Cumple los roles de estudiante, hija y amiga.	Predominan funcionales	Medio Estrecho, predominio en introversión y redes de apoyo mínimas	Pasado-Presente	Media	Emocional	Moderado	Afecto negativo (alta)

7	Variado, cumple roles de estudiante, trabajador, hijo y amigo	Predominan funcionales	Medio, predominio en el núcleo familiar y repliegue personal	Presente	Media	Evitativo	Leve	Afecto negativo (alto)
8	Variado Hija-Hermana-Amiga-Estudiente	Predominan funcionales y psicósomáticas	Amplio, predominio en amistades y familia	Presente-futuro	Media	Mixto, predominio centrado en emociones y el problema	Alto	Afecto negativo (Alto), Antagonismo (Bajo)
9	Variado Amiga-Hija-Estudiente-Trabajadora.	Predominan psicósomáticas, espirituales y sociopsicológicas	Amplio, predominio en amistades	Futuro	Alta	Mixto, predominio evitativo y centrado en el problema	Alto	Afecto negativo (moderado), Antagonismo (bajo)
10	Variado Hija-Amiga-Estudiente-Deportista	Predominan funcionales	Medio, pocos amigos, centrado en familia.	Pasado-Futuro	Media	Mixto, predominan centrado en emociones y el problema	Alto	Afecto negativo (moderado), Antagonismo (bajo)
11	Medio, prioriza rol personal, pero le da tiempo al familiar. Estudiante-Hijo	Predominan sociopsicológicas	Amplio, predominio en amistades, familia y confianza	Pasado	Media	Predominio en centrado en el problema	Moderado	Afecto negativo (moderado), Desinhibición (moderada)
12	Estrecho Estudiante-Hija.	Predomina funcionales	Medio, predominio en familia, pocos amigos y confianza.	Pasado	Media	Predominio en evitativo	Alto	Afecto negativo (alto), Antagonismo (moderado)
13	Desequilibrado con sobrecarga académica. Cumple los roles de estudiante, hija y amiga.	Predominan funcionales	Estrecho, predominio en repliegue personal y filtros bajo estrés	Presente estructurado.	Media	Centrado en el problema	Moderado	Afecto negativo: (Alto), Desinhibición: (Baja)

14	Variado Estudiante- Trabajador- Deportista.	Predominan psicosomáticas y funcionales	Medio, relaciones cordiales, amistad- familia	Presente-Futuro	Alta	Predomina Centrado en el problema	Alto	Afecto negativo (moderado), Antagonismo (bajo)
15	Variado Estudiante- Madre-Amiga- Trabajadora.	Predominan psicosomáticas y sociopsicológicas	Amplio, amistades, vínculos y confianza	Presente	Media	Mixto, predomina centrado en el problema y emociones	Alto	Afecto Negativo (moderado), Antagonismo (bajo)
16	Variado, Cumple simultáneamente los roles de estudiante y trabajador	Predominan funcionales y psicosomáticas	Estrecho, predominio en autosuficiencia y reserva personal	Presente	Media	Centrado en el problema	Leve	Desinhibición (Alta)
17	Variado, Cumple de forma predominante los roles de estudiante, hija y amiga,	Predominan sociopsicológicas y psicosomáticas	Medio estrecho, familia y relaciones sociales	Futuro-Pasado	Media	Evitativo	Moderado	Afecto negativo (Alto)
18	Variado Amigo- Estudiante-primo Prioriza el rol de estudiante y amigo.	Predominan funcionales y sociopsicológicas	Amplio, amistades y facilidad para vínculos	Pasado	Media baja	Predomina evitativo	Leve	Antagonismo (bajo), Desapego (bajo)
19	Variado, cumple roles de estudiante, hijo, hermano y amigo	Predominan funcionales y psicosomáticas	Amplio, predominio en el núcleo primario y relaciones simétricas	Presente	Alta	Centrado en el problema	Leve	Ausencia de rasgos psicopatológicos significativos con puntuaciones en el umbral de normalidad.

20	Variado, cumple roles de estudiante, trabajador, hijo, hermano y amigo	Predominan funcionales y psicósomáticas	Estrecho, predominio en el hogar y relaciones instrumentales	Futuro	Alta	Afrontamiento reactivo impulsado por adrenalina, evitación selectiva de carga y descompresión pasiva a través de la música.	Alto	Afecto negativo: (Alto), Desapego/Psicoticismo (Bajos)
21	Variada, cumple roles de estudiante universitaria, trabajadora.	Predominan funcionales y psicósomáticas	Estrecho, predominio en la relación de pareja	Presente-futuro con ansiedad por perfeccionismo.	Media	Predominio en emociones.	Moderado	Afecto negativo (Alto), Desinhibición (Alta)
22	Estrecho, predominio de rol personal y (académico), de hermano y depende de la situación	Neutro, sin predominio	Amplio, amistades y confianza con vínculos positivos	Pasado-Presente	Alta	Predomina centrado en el problema	Leve	Antagonismo (bajo)
23	Estrecho Estudiante-Amiga	Predominan sociopsicológicas	Estrecho, amistades	Pasado	Media Baja	Mixto. Predominan centrado en emociones y el problema	Moderado	Afecto Negativo (Alto), Desinhibición (Alta)
24	Variado, roles de estudiante, hijo y hermano	Predominan funcionales	Estrecho, predominio en redes virtuales y aislamiento tensional	Presente-Futuro con sobrepensamiento negativo anclado al pasado	Alta	Evitativo	Moderado	Afecto negativo (Alto)

25	Estrecho, cumple rol de estudiante e hija	Predominan funcionales	Medio, predominio en habilidades sociales y redes de apoyo selectivas	Presente - futuro	Media	Afrontamiento directo orientado al problema, evitación cognitiva temporal y comunicación asertiva	Leve	Afecto negativo (Alto), Desinhibición (Alta)
26	Estrecho Estudiante-Hermano	Predominan sociopsicológicas y espirituales	Amplio, familiar y confianza	Pasado-Presente	Media	Predomina evitativo	Leve	Afecto negativo (bajo), Desapego (bajo)
27	Estrecho, cumple rol de estudiante universitaria	Predominan funcionales y psicosomáticas	Estrecho, predominio en el círculo de confianza y repliegue bajo tensión	Presente-Futuro	Media	Evitación por distracción, llanto catártico y desahogo selectivo.	Alto	Afecto negativo (Alto), Desinhibición (Alta)
28	Variado Hija-Esposa-Madre-Trabajadora-Estudiente.	Predominan psicosomáticas y funcionales	Medio, buenas relaciones	Pasado-Futuro	Alta	Predomina centrado en el problema	Alto	Afecto Negativo (moderado), Antagonismo (Bajo)
29	Estrecho, cumple rol de estudiante e hijo	Predominan funcionales y psicosomáticas	Estrecho, predominio en reserva emocional y aislamiento situacional	Futuro	Media	Afrontamiento directo centrado en la tarea, respuestas paliativas físicas y propensión a la reactividad de frustración	Alto	Afecto negativo (Alto), Desinhibición (Alta)
30	Medio Estrecho Estudiante—Amigo-Hijo	Limitado, predominan funcionales	Medio, centrado en amistades	Presente	Baja	Predomina centrado en el problema	Moderado	Afecto Negativo y Psicoticismo (moderados), Desinhibición (Baja)

4.3.2. Clasificación de Informantes de acuerdo a las configuraciones de Estilos de Vida

Tabla 26

Clasificación de acuerdo a las configuraciones identificadas.

Configuración del estilo de vida	N	%	Informantes	Nivel de estrés académico
Sobrecargados-Multirol	10	33,33%	8, 9, 10, 12, 14, 15, 20, 27, 28, 29	Alto
Adaptabilidad Intermedia (Saturados)	5	16,67%	2, 13, 21, 24, 30	Moderado
Adaptabilidad Intermedia (Flexibles)	5	16,67%	4, 6, 11, 17, 23	Moderado
Equilibrados Flexibles	10	33,33%	1, 3, 5, 7, 16, 18, 19, 22, 25, 26	Leve
TOTAL	30	100%		

4.3.2. Caracterización de los Constituyentes por configuraciones del Estilo de Vida

A continuación, partiendo de la matriz que sintetiza los constituyentes, y retomando la caracterización del apartado 4.2 en torno a la relación de los estilos de vida y el estrés académico, se presenta un análisis que facilita la identificación de tendencias comunes por cada configuración establecida:

1. Sobrecargados-Multirol

Los participantes correspondientes a esta configuración son aquellos que presentan una dinámica de vida marcada por acumulación de responsabilidades y Altos niveles de estrés académico, generando agotamiento físico y emocional; estos estudiantes suelen responder de forma reactiva e inmediata ante las demandas cotidianas, priorizando el cumplimiento sobre el bienestar personal. Esta primera configuración se caracteriza por cumplir con varios roles ligados al ámbito personal, familiar y social, principalmente organizando su tiempo en torno a roles académicos y del trabajo, sin diferenciación o priorización de uno o el otro.

Su sistema de actividades se equilibra entre aquellas psicosomáticas y funcionales, con mayor énfasis en el trabajo y/o estudio: varios siguen dos carreras o deben dividir su tiempo entre el trabajo y la asistencia a la universidad, y si bien cuidan su apariencia personal, dedican poco tiempo al descanso y autocuidado. Su sistema de contactos comunicativos refleja una red centrada en el compartir diario con amistades de la universidad y del trabajo y la búsqueda de la escucha para aligerar la tensión causada por las múltiples responsabilidades de su vida cotidiana.

La orientación temporal es predominante hacia el futuro, por lo que centran su presente en cumplir con expectativas y esforzarse el doble para alcanzar sus metas; lo cual se relaciona con el nivel de autorrealización de este grupo, dado que, al estar en construcción, presentan una autorrealización Media-Alta, priorizando proyectos y objetivos.

Suelen emplear estrategias de afrontamiento mixtas, centradas en el problema, y buscando activamente varias vías de solución para dar respuesta a las situaciones que les generan altos niveles de estrés tanto en el ámbito personal como social; se destaca también una tendencia a afrontar las situaciones con emocionalidad, principalmente hacia la frustración o irritabilidad dado la alta sobrecarga de responsabilidades. La combinación de ambos estilos contribuye al nivel de estrés presentado, ya que la tendencia a la resolución genera sobrecarga emocional.

Los estudiantes perciben que la relación entre los roles multifacéticos que cumplen llega a afectar la manera en que manejan el estrés y la forma en que organizan su tiempo para poder cumplir con las obligaciones del contexto académico, manifestando que en ocasiones puede haber un desequilibrio y que el tiempo no parece ser suficiente.

Finalmente, los estudiantes dentro de esta configuración y con niveles de estrés académico Alto, dentro de los dominios del PID-5 tienden a tener rasgos de personalidad

marcados en Afecto Negativo, en niveles moderados-Altos, y en Antagonismo, en niveles bajos. Este patrón revela que existe mayor tendencia a experimentar preocupación e inquietud frente a las demandas relacionadas con los diferentes roles que cumplen, por lo que perciben mayor carga de responsabilidades.

Sin embargo, se destaca que, si bien tienen una tendencia a preocuparse y cierta vulnerabilidad a ciertos factores/situaciones derivado de sus obligaciones, recurriendo primeramente a estrategias de afrontamiento manifestadas a través de frustración o tensión, los informantes también reportan conductas orientadas a la resolución del problema para gestionar de mejor manera el estrés. Así mismo, el afrontamiento no ocurre de forma aislada, sino que recurren al apoyo de amistades y familiares; en este sentido, el predominio de antagonismo bajo resulta coherente con la tendencia a ser cooperativos y buscar relaciones significativas, lo que se relaciona con el sistema comunicativo de este perfil, el cual es mayormente amplio, basado en la confianza y en amistades.

2. Adaptabilidad Intermedia

Los participantes de esta configuración tienen en común los niveles Moderados de estrés Académico, sin embargo, presentan una particularidad distintiva en relación con las otras configuraciones. Aunque logran mantener cierto funcionamiento cotidiano, evidencian fluctuaciones en su organización, regulación emocional y manejo del tiempo, por lo que su adaptabilidad y forma de respuesta a las exigencias externas es cambiante, y por ello se ha optado por dividir a este grupo en dos subtipos de configuraciones:

2.1. Saturados-Estructurados

Se caracterizan por cumplir uno o dos roles, sin embargo, le dan mayor prioridad a su rol de estudiantes; en cuanto al sistema de actividades, tienden a evitar la realización de actividades sociopsicológicas, y predominan aquellas actividades funcionales relacionadas

con el cumplimiento netamente académico. Su sistema de contacto comunicativo suele ser estrecho, no involucran a la familia y tienden a sobrellevar sus problemáticas de forma aislada, y con leve tendencia a confiar en amistades selectivas.

2.2. Flexibles-Desorganizados

Se caracterizan por que mantienen varios roles, pero suelen centrarse más en el estudiantil. Presentan una adaptación basada en flexibilidad cotidiana, y alternancia entre períodos funcionales y desorganización. Su sistema de actividades tiende a predominar en aquellas sociopsicológicas, por lo que esta tendencia a procrastinar se relaciona con esta particularidad, siendo el principal diferenciador con los saturados-estructurados. Su sistema de contactos comunicativos suele ser medio estrecho, ya que tienen más apertura a recurrir a amistades y familia.

De forma general, esta segunda configuración dividida en dos grupos, mantienen una orientación temporal que suele ser Pasado-Presente, toman en consideración errores pasados que les afectaron para tomarlos como aprendizaje, pero optando por orientar sus acciones de acuerdo al día a día. La autorrealización coincide con su orientación, dado que se mantienen en un nivel Medio, y no se centran en particularidades futuras.

Las estrategias de afrontamiento se basan en centrarse en el problema, buscando soluciones activas e independientes de buscar apoyo o consejo externo; además, perciben que el estilo de vida que adoptan se relaciona de forma parcial con su percepción de estrés académico, dado que al centrarse casi exclusivamente en su rol de estudiantes, estímulos externos u otras responsabilidades no suelen ser un factor distractor, aunque la configuración flexible-desorganizado mencionan que en ocasiones la tendencia a procrastinar por actividades sociopsicológicas suele ser un factor negativo para estructurar su tiempo y organizar sus pendientes académicos.

Finalmente, en relación a los resultados del PID-5, se encuentra una diferencia significativa entre ambos perfiles:

Saturados-Estructurados:

Este grupo de informantes tienen rasgos más marcados en Afecto Negativo (niveles moderados) y en Desinhibición (niveles bajos), siendo que los niveles bajos en desinhibición es coherente con la tendencia al autocontrol, planificación en relación a la rutina de estudios, dedicación al plano académico, y el apego a las responsabilidades con sus roles de estudiantes, puesto que como se identificó, los informantes del grupo Estructurado-Saturado organizan su vida en torno a las exigencias académicas. Se destaca que esta tendencia a la autoexigencia coexiste a su vez con niveles moderados de Afecto negativo, destacando una inclinación a la preocupación constante y vulnerabilidad ante exigencias netamente académicas.

Flexibles-Desorganizados:

Este grupo de informantes al igual que los Saturados-estructurados suelen mantener un nivel de Afecto Negativo moderado, sin embargo, se diferencian dado que los niveles de Desinhibición suelen ser moderado/altos. Estos patrones se relacionan con las configuraciones establecidas en los constituyentes del estilo de vida, donde el hecho de mantener un sistema de actividades más variado genera mayor tendencia a la procrastinación y evitación de la planificación y organización en torno al cumplimiento de actividades con antelación, siendo coherente con los niveles de Desinhibición de este grupo.

Así mismo los informantes experimentan preocupación o malestar por sus actividades académicas, especialmente cuando perciben dificultades para responder a las mismas debido a la baja organización que no favorece una gestión más efectiva del estrés académico.

3. Equilibrados-Flexibles

Los participantes que pertenecen a esta configuración se caracterizan por tener niveles de Estrés Académico Leves, y por una integración relativamente armónica entre las demandas académicas, el autocuidado y la vida personal. Los estudiantes muestran mayor flexibilidad psicológica, regulación emocional y capacidad de afrontamiento; por lo que suelen mantener roles funcionales que si bien pueden ser variados, tienen la capacidad para poder priorizarlos de acuerdo a la situación o el momento, lo que les permite organizar de mejor manera su tiempo y cumplir con antelación las actividades académicas; sus sistema de actividades suele ser variado, sin patrones identificados, combinando aquellas funcionales, psicosomáticas y sociopsicológicas, lo cual les permite mantener esta flexibilidad y mejor gestión del estrés.

A diferencia de las configuraciones anteriores, los equilibrados flexibles mantienen un sistema comunicativo amplio caracterizado por el establecimiento de vínculos cordiales y mayores redes de apoyo funcionales. Su orientación temporal suele ubicarse en el presente y mantienen un nivel de autorrealización medio; estas dos particularidades se relacionan con las estrategias de afrontamiento que emplean, suelen ser evitativas, pero con tendencia a centrarse en problema a pesar de la magnitud de los mismos o cuando es necesario, y si bien posponen soluciones, también tienden a empelar soluciones momentáneas que amortigüen el problema para continuar con sus actividades.

En cuanto a los resultados del PID-5, en los participantes correspondientes a esta configuración son frecuentes puntuaciones predominantes en el dominio de Desapego (bajo), Antagonismo (bajo) y Afecto negativo (bajo), lo que refleja que estos rasgos son un factor protector frente a demandas externas. Además, los dominios son coherentes con los patrones identificados en los constituyentes del estilo de vida, donde los vínculos suelen ser amplios y cuentan con mayores redes de apoyo funcionales, lo cual sugiere una menor tendencia a experimentar emociones negativas u hostiles hacia las demás personas, mayor flexibilidad

para adaptarse a las demandas y mayor capacidad para gestionar el estrés, lo cual contribuye a los niveles bajos de estrés académico identificados.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

En el presente capítulo se elaboran las conclusiones del proyecto de investigación “Caracterización de los estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí, 2026”. En el primer epígrafe se recogen los datos analizados para dar respuesta a los objetivos generales y específicos, destacándose los hallazgos más relevantes sobre la influencia de los estilos de vida en el estrés académico.

Posteriormente, en el segundo epígrafe se realiza una discusión que permite contrastar los resultados obtenidos con investigaciones y aportes teóricos revisados anteriormente para establecer relaciones entre hallazgos o comparar diferencias encontradas. Así mismo, dentro de este epígrafe se señalan las limitaciones de la investigación, incluyendo una reflexión autocrítica que reconoce cuáles fueron los alcances, restricciones y oportunidades metodológicas del proceso investigativo.

Finalmente, en un tercer epígrafe se elaboran las recomendaciones basadas en el fortalecimiento de los hallazgos encontrados, así mismo, desde la perspectiva de los investigadores se establecen recomendaciones orientadas hacia la promoción de estilos de vida funcionales, así como el diseño de estrategias que permitan prevenir síntomas de estrés académico en los estudiantes universitarios.

5.1. Conclusiones Generales

5.1.1. *Objetivo General y específicos*

Los resultados obtenidos en la presente investigación han permitido afirmar que el objetivo general, orientado a Caracterizar los estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí, ha sido desarrollado y logrado con éxito.

En primer lugar, a partir del análisis de las variables sociodemográficas, el discurso de la muestra de informantes que estuvo compuesta de forma homogénea: igual cantidad de informantes femeninos y masculinos, así como grupo etario, estatus socioeconómico, niveles de estrés y condición laboral; y a partir del análisis de los 6 constituyentes del estilo de vida, se identificó tres perfiles o configuraciones diferenciadas del estilo de vida: Sobrecargados-Multirol; Adaptabilidad Intermedia; Equilibrados-Flexibles.

A partir de esta identificación, fue posible describir las particularidades compartidas por cada perfil y establecer patrones que permitieron clasificar a los 30 informantes en cada uno de los perfiles establecidos, siendo que el perfil/configuración “Sobrecargados-Multirol” se caracterizan por tener un estilo de vida mucho más dinámico y acelerado debido principalmente al sistema de roles, los cuales están orientados a aquellos personales y familiares, además poseen *niveles de estrés académico Altos* derivados de las complicaciones para organizar y planificar su tiempo por el hecho de mantener varias responsabilidades, por lo que consideran que hay una relación significativa entre su estilo de vida y el estrés académico.

Este perfil suele mantener un sistema de comunicación amplio, orientación temporal hacia el futuro, autorrealización Media-Alta y estrategias de afrontamiento centrados en el problema. Asimismo, dentro de la caracterización, se identificó que los rasgos psicológicos predominantes en Afecto Negativo (moderado-alto) y Antagonismo (bajo) son coherentes con

la inclinación a experimentar mayor preocupación, y a la búsqueda de cooperación para la resolución de sus problemas.

Por otro lado, el perfil/configuración “Adaptabilidad Intermedia” se caracterizan en su mayoría por tener un estilo de vida “estresante” y otros “calmado”, y la diferencia radica principalmente en el sistema de actividades, donde algunos priorizan aquellas psicosomáticas y funcionales-académicas, mientras otros a aquellas sociopsicológicas, lo que contribuye a que pesar de mantener una organización diferente entorno a sus actividades, desarrollen niveles *Moderados de estrés académico*. Esto es coherente a su vez con su perfil de rasgos personológicos, donde estos informantes se caracterizan por mantener Afecto Negativo en niveles moderados, y la Desinhibición baja predomina en aquellos centrados en actividades académicas, mientras que los de perfil de Desinhibición moderada/alta suelen desplazar sus responsabilidades al procrastinar.

Finalmente, el perfil/configuración “Equilibrados-Flexibles” se caracterizan por tener un estilo de vida “relajado o normal”, y si bien pueden cumplir con varios roles, la principal diferencia con las otras configuraciones radica en su sistema comunicativo, que es amplio y cuentan con mayores redes de apoyo, además cuentan con mayor flexibilidad psicológica, lo que les permite priorizar sus responsabilidades acorde a la situación y manteniendo estabilidad entre sus responsabilidades, lo que influye de forma positiva en su experiencia académica y ha contribuido a que permanezcan en *niveles Leves de estrés académico*; coherente así mismo con sus rasgos personológicos predominantes: Afecto negativo, Desapego y Antagonismo en niveles bajos.

5.2. Discusiones y Limitaciones

5.2.1. *Discusión*

La presente investigación se orientó a caracterizar los estilos de vida y el estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí, desde un enfoque personológico, los resultados que se obtuvieron pusieron de manifiesto las diferentes configuraciones de los estilos de vida que guardan relación con los niveles de estrés académico que los estudiantes presentan, así como las características psicológicas que determinan de qué forma los estudiantes afrontan las exigencias académicas.

En el sentido de los niveles de estrés académico encontrados, los resultados concuerdan con otras investigaciones en torno a este tema, las cuales han determinado que el estrés es una de las principales problemáticas presentes en la población universitaria, diversos autores han señalado que las evaluaciones, la sobrecarga de trabajos y las exigencias académicas aparecen como los aspectos estresantes más relevantes para la población de estudiantes, Colque-Durand (2023) por medio de una revisión bibliográfica, examinó cómo la presión en la universidad, las costumbres diarias y las notas de los alumnos se entrelazan, dejando ver que las fuertes exigencias del estudio y la presión de la institución afectan la salud de cuerpo y mente. En tal sentido, la corroboración que ofrecen los resultados obtenidos permite concluir que las exigencias a las que se ven sometidos los estudiantes universitarios siguen representando fuentes de presión psicológica de gran relevancia en el contexto académico.

Así mismo, los resultados que se han logrado obtener en esta investigación coinciden con otras investigaciones como la de Estrada et al (2023) donde se relacionan variables sociodemográficas y su influencia sobre la experiencia del estrés académico, en particular muestran que la combinación de trabajo y estudio, junto con las limitaciones económicas,

incrementa la fatiga y la tensión académica. Esto a su vez también coincide con la idea en la que el estrés académico no es una única experiencia, sino que se encuentra intercalado por características individuales, de contexto y sociales.

En cuanto a los resultados obtenidos, estos a su vez guardan una estrecha relación con el Modelo Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman (1984), el cual plantea que el estrés surge de la interacción entre las demandas del entorno y la valoración cognitiva que realiza la persona sobre su capacidad para afrontarlas; en el caso estudiado, el Inventario SISCO permitió identificar la presencia de estresores académicos específicos, manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales, así como las estrategias de afrontamiento empleadas por la participante, lo que evidencia un proceso dinámico de adaptación frente a las exigencias universitarias.

Desde esta perspectiva, el Modelo Transaccional del Estrés de Lazarus y Folkman resulta compatible con el enfoque personológico del estilo de vida, pues mientras Lazarus explica el estrés a partir de la valoración cognitiva de las demandas y de los recursos de afrontamiento, el enfoque personológico permite comprender de dónde provienen parte de esos recursos, al considerar que la personalidad y el estilo de vida condicionan la forma en que el individuo interpreta las situaciones estresantes y pone en marcha estrategias para enfrentarlas.

Los resultados también presentan elementos que se diferencian de algunos antecedentes revisados, mientras que ciertos estudios resaltan más estrés en quienes estudian y trabajan al mismo tiempo, en la investigación presente se asocia que la condición laboral no necesariamente representa un incremento del estrés académico, este hallazgo muestra que otras atribuciones no necesariamente es un factor de riesgo, sino que el efecto depende de recursos personales y estrategias de afrontamiento de cada estudiante. Esta diferencia

encontrada se refleja en los resultados obtenidos en la presente investigación, donde los informantes que cumplen con un rol de estudiante y a su vez trabajan no siempre presentan mayor tensión, prueba de ellos aquellos que mantienen niveles de estrés leves, dado la capacidad de organización y flexibilidad en sus rutinas.

Así mismo, los resultados obtenidos difieren en medida del modelo biomédico del estilo de vida, debido a que este concibe los hábitos saludables principalmente como conductas individuales orientadas a la prevención de enfermedades, y en contraste, el enfoque personológico sobre el cual se orienta la investigación, comprende el estilo de vida como una organización compleja y relativamente estable de comportamientos, motivaciones, valores y formas de relación con el entorno, donde los hábitos cotidianos constituyen la expresión de características más profundas de la personalidad y de la interacción con el contexto.

Por otro lado, una de las principales contribuciones de esta investigación es la ampliación de herramientas cuantitativas y cualitativas para la mejor comprensión de la problemática analizada, a diferencia de otras investigaciones que se centraron únicamente en la medición de niveles de estrés y su relación con factores tradicionales del estilo de vida, el presente estudio introdujo técnicas del enfoque personológico que han permitido dar cuenta de la organización psicológica de los estudiantes y la forma en que subjetivamente construyen sus vivencias en el ámbito académico, como por ejemplo, el uso de la técnica de entrevista semiestructurada para abordar especificidades de la influencia del estilo de vida en el estrés académico de los estudiantes, así como el uso de anecdotarios y hojas del día que facilitan la identificación de roles y organización de actividades.

Otro aspecto novedoso tiene que ver con la integración del PID-5 Breve como herramienta alternativa para la caracterización de los estudiantes, ya que los resultados evidencian que determinados dominios de la personalidad, la afectividad negativa como el

más destacado, y en menor medida la desinhibición, tienen relación con la forma en que los estudiantes perciben y afrontan las exigencias académicas, los participantes que presentaron mayores niveles de estrés académico tendieron a mostrar mayores marcadores de preocupación, tensión emocional, sensibilidad a las demandas y dificultades en la autorregulación.

Por otro lado, los estudiantes que presentaban rasgos de personalidad asociados al Antagonismo (amabilidad en niveles bajos) y Desapego (extraversión en niveles bajos) poseen mayores habilidades para establecer vínculos que les permiten contar con mayores redes de apoyo, lo que de acuerdo con las investigaciones de Zolotareva (2022), los rasgos de amabilidad, responsabilidad y dade se relacionan a aspectos favorables del mantenimiento de un estilo de vida saludable (sistema comunicativo y estilos de afrontamiento)

Los hallazgos obtenidos permiten ampliar los enfoques tradicionales de los estilos de vida y estrés académico, argumentando que la experiencia de este último no es solamente dependiente de las condiciones externas a los estudiantes universitarios, sino que también lo es del tipo de características psicológicas relacionadas con la personalidad (que funciona como un predictor), los estilos de afrontamiento a los estresores y la organización subjetiva que cada uno de ellos hace de las actividades cotidianas.

La construcción de los perfiles personológicos supuso, por su parte, un elemento significativo de la investigación; la identificación de las categorías de perfiles como lo son: Sobrecargados-Multirol; Adaptabilidad Intermedia; Equilibrados-Flexibles, ayudó a describir la pluralidad de alternativas mediante las cuales los estudiantes hacen frente a las exigencias universitarias y organizan sus actividades, sus relaciones y sus proyectos de vida.

En términos generales, se puede afirmar que los resultados hallados respaldan la posición de tratar la presión académica desde una perspectiva compleja, tomando en

consideración no sólo la exigencia institucional, sino también las características personológicas, los estilos de vida y los recursos de afrontar que posee cada estudiante.

5.2.2. Limitaciones

Durante el desarrollo de la investigación se identificaron varias limitaciones de origen teórico y práctico que deben considerarse para la interpretación de los resultados. En primer lugar, el uso de un muestreo no probabilístico (intencional) limita la posibilidad de generalizar los resultados a la totalidad de la población universitaria. Así mismo, se identificaron dificultades en el trabajo de campo para conseguir informantes de acuerdo al perfil que se había establecido en un inicio, esto de la mano de que, al trabajar con 3 universidades de Manabí (dos de ellas ubicadas en Portoviejo), el contacto y selección de los informantes se realizó de forma digital, lo que complicó la participación y continuidad de ciertos informantes, dificultándose sostener procesos de observación contextual.

Por otro lado, debido a la disponibilidad de los 30 informantes, la aplicación de los instrumentos seleccionados se realizó vía zoom en 2 sesiones por participantes y mayormente en horarios nocturnos, lo que requiere cautela en la interpretación de los hallazgos, dado que esta particularidad generó atrasos en la recolección de los datos, pues al no haber un contacto presencial y directo con los participantes existió mayor resistencia de algunos informantes a participar en las primeras reuniones; sin embargo, a partir de la segunda reunión hubo mayor apertura a contestar abiertamente las preguntas de las entrevistas.

En segundo lugar, en torno a la revisión bibliográfica de literatura, hubo complicaciones para encontrar información de la relación de estilos de vida y estrés académico desde una perspectiva personológica, esto debido a que el tema de investigación ha sido más estudiado desde un enfoque biomédico y tradicional de los estilos de vida; así mismo se destaca que desde el contexto microestructural hay menor información de

investigaciones de Estilos de vida y estrés académico, en comparación con niveles macroestructurales.

Estas limitaciones abren la posibilidad de futuras investigaciones con muestras más amplias y diversificadas, en situaciones de presencialidad para disminuir los sesgos que puedan derivarse de la interpretación de los informantes en relación a los instrumentos aplicados, así como una relación de confianza más apropiada que permita a los investigadores recopilar información más específica.

5.3. Recomendaciones

5.3.1 Recomendaciones de promoción

A partir de los resultados obtenidos se recomienda que dentro del ámbito académico se siga consolidando las acciones de promoción de la salud y el bienestar psicológico en relación con la población estudiantil, en este sentido, es conveniente desarrollar programas permanentes de educación para la salud en el sentido de la potenciación de hábitos de vida saludables, especialmente los relacionados con la calidad del sueño, la alimentación equilibrada, la práctica continuada de actividad física y la adecuada organización temporal, además, se sugiere propiciar espacios formativos enfocados en el autocuidado psicológico, la regulación emocional y el desarrollo de competencias para el bienestar integral, propiciando a los estudiantes disponer de mayores recursos para afrontar las exigencias propias de la vida universitaria.

Del mismo modo, se valora la importancia de asistir a actividades recreativas, deportivas, culturales y de integración que favorezcan el equilibrio entre las responsabilidades académicas y personales y así fortalecer factores protectores asociados con la salud mental, la calidad de vida y redes de apoyo informales.

5.3.2 Recomendaciones de prevención

Desde la dimensión preventiva, se recomienda poner en práctica estrategias de identificación de los estudiantes que, en función de sus características de perfil con mayor riesgo, presenten indicadores de vulnerabilidad frente al estrés académico, para así poder detectar a los estudiantes susceptibles de esta vulnerabilidad y de esta manera implementar acciones preventivas por parte del equipo docente, por medio de dichas acciones, antes de que la forma de manifestación del estrés deteriorara el bienestar psicológico o lo hiciera en la manera que afecta el rendimiento académico.

De la misma forma se plantea una atención prioritaria a los procesos de inducción y de acogida de estudiantes de nueva incorporación, para que puedan ir adaptándose a la exigencia de la universidad mientras se desarrollan las capacidades de recursos personales para el afrontamiento de situaciones de estrés, del mismo modo parece interesante consolidar las redes de apoyo entre estudiantes, desarrollando programas de mentoría, acompañamiento entre pares, espacios grupales de orientación psicológica y fomentando así espacios entre estudiantes que favorezcan la cohesión y las redes de apoyos que vayan contra el aislamiento ante las dificultades académicas.

5.3.3 Recomendaciones de intervención

Por parte al proceso de intervención, se recomienda desarrollar programas psicológicos dirigidos a estudiantes con niveles de estrés académico moderados y altos dentro de la universidad, estas intervenciones se encaminarían a ayudar a los estudiantes a incrementar acciones de afrontamiento, regulación emocional, resolución de problemas y control de la presión académica, con la intención de incrementar los recursos personales para afrontar las exigencias académicas, así mismo, se considera adecuado elaborar estrategias de intervención que sean diferentes para cada uno de los perfiles que se hayan identificado en la

investigación, teniendo en cuenta que las necesidades y recursos de los grupos son diferentes; en este sentido, las acciones institucionales deberían considerar formatos de ayuda flexibles y adaptados a las características de estos estudiantes, favoreciendo procesos más integrales y contextualizados.

Finalmente, se recomienda incorporar valoraciones periódicas del bienestar psicológico, de los estilos de vida y del estrés académico en los servicios de atención a los estudiantes, para monitorizar la evolución de estas variables y establecer acciones de intervención a tiempo, también se pretende seguir desarrollando líneas de investigación que incluyan variables personológicas y herramientas de evaluación de los rasgos de personalidad de los estudiantes para llegar a comprender en mayor medida los factores que intervienen en la experiencia del estrés académico en estudiantes universitarios.

CAPÍTULO VI: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abushamma, F., Alwafa, R. A., Shbaita, S., Aghbar, A., Zyoud, S. H., & Hashim, H. (2024).

The correlation between academic stress, overactive bladder syndrome (OAB) and quality of life among healthy university students: A cross-sectional study. Clinical and Experimental Obstetrics & Gynecology, 51(1), 1–7.

<https://doi.org/10.1177/03915603231225632>

AlHamlan, A. W., AlDhafiri, D. A., AlHajri, N. A., AlHouli, A. H., AlHubaidah, S. M.,

AlJassar, A. M., AlMutairi, N. N., AlRabiah, A. S., Al-Sultan, A. T., & Qasem, W.

(2025). *The impact of academic stress on the lifestyle of university students in Kuwait.*

BMC Public Health, 25(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/S12889-025-23569-4>

Al-Sabbah, S., Mahfouz, M., & Al-Ali, R. (2021). *Factores biopsicosociales vinculados al*

bienestar general de estudiantes y docentes durante la pandemia de COVID-19.

Cogent Psychology. <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1875550>

Ansbacher, H. L., Ansbacher, R. R., & York, N. (s. f.). *Individual Psychology of Alfred Adler:*

A Systematic Presentation in Selections from His Writings.

Avalos, A. L. (2024). *Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el*

bienestar emocional. Dominio de las Ciencias, 10(2), 784–794.

<https://doi.org/10.23857/dc.v10i2.3831>

Aziz, F., & Khan, M. F. (2022). *Association of academic stress, acne symptoms and other*

physical symptoms in medical students of King Khalid University. International

Journal of Environmental Research and Public Health, 19(14), 8725.

<https://doi.org/10.3390/ijerph19148725>

- Barbayannis, G., Andrews, M., Beurs, E., & Meyer, E. C. (2022). *Academic stress and mental well-being in college students. Frontiers in Psychology.*
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.886344/full>
- Batista, P., Neves-Amado, J., Pereira, A., & Amado, J. (2022). *Application of the FANTASTIC Lifestyle Questionnaire in the Academic Context. Healthcare, 10(12), 2503.*
<https://doi.org/10.3390/healthcare10122503>
- Bernacer, J., & Murillo, J. I. (2014). *The Aristotelian conception of habit and its contribution to human neuroscience. Frontiers in Human Neuroscience, 8.*
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00883>
- Caamaño-Navarrete, F., Saavedra-Vallejos, E., Guzmán-Guzmán, I. P., Arriagada-Hamui, A., & Hamui-Sutton, A. (2013). *Un acercamiento a los métodos mixtos de investigación en educación médica. Investigación en Educación Médica, 2(8), 211–216.*
- Canova-Barrios, C., Nores, R., Méndez, P., Farfán, A. B., Moreno, L., Silvestre, N., Méndez, J., Nievas, M., Llano, R., Trejo, S., Lobos, M., Dalton, B., Ríos, N., Cerón, V., & Camio, A. (2024). *Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de Argentina. Retos, 56, 817–823.*
- Casal, A. S. (2024). *Estilos de vida y salud en adultos jóvenes universitarios. Dialnet.*
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=384641>
- Casas, J., Repullo, J. J., & Donado, J. (2003). *La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I).*
[https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(03\)70728-8](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(03)70728-8)

- Chamorro, D. E., Alcántara, E. E., & Romero, E. J. (2024). *Estrés académico y los estilos de vida de estudiantes universitarios de Lima*. Repositorio UPEU.
<https://repositorio.upeu.edu.pe/items/f20a751e-72ac-4d5b-be83-20837ef4d424>
- Chust, P. (2024). *Estrés académico en estudiantes universitarios: principales estresores, predictores y análisis de las intervenciones para su reducción* [Tesis doctoral, Universitat de València]. Dialnet.
- Colque-Durand, A. D. (2023). *Una visión panorámica del estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de medicina: Una revisión actualizada*. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 23(4), 117–128.
<https://doi.org/10.25176/RFMH.V23I4.6030>
- Crack, L. E., & Doyle-Baker, P. K. (2022). *Niveles de estrés en estudiantes universitarias al comienzo del año académico*. *Journal of American College Health*, 70(5), 1311–1314.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1803880>
- Díaz-Parra, J., Curipallo-Peralta, N., Rojas-Avilés, H., & Parra-Muñoz, J. (2025). *La influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes de educación básica de la Universidad Central del Ecuador*. *Cátedra*, 8(2), 78–92.
<https://doi.org/10.29166/catedra.v8i2.7909>
- Endo, N., Mayor, T. A., Correa, M. A., & Cruz, F. E. (2021). *Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud*. *Enfoques Interdisciplinarios*, 6(4), 1199. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199>
- Espinoza, J. C. (2021). *Estrés académico, depresión y agresividad en estudiantes universitarios de Lima* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV.

- Estrada-Araoz, E. G., Ayay-Arista, G., Cruz-Laricano, E. O., & Paricahua-Peralta, J. N. (2024). *Estresores académicos y estilos de vida de los estudiantes universitarios: un estudio predictivo en una universidad pública*. Dialnet.
- Estrada-Reyes, C. U., Pérez, A. K., Lara, C. C., & Chiquini, M. S. (2025). *Estrés académico y su impacto en los hábitos de alimentación en estudiantes universitarios*. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA*, 2(3), 485–495.
- Fleitas Gutiérrez, D., García Delgado, E. L., & Zambrano Cornejo, D. T. (2016). Estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería, de Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. *REFCalE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*, 3(3), 43–58.
<https://refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/463>
- GAAP. (2020). *Estilos de vida*.
<https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
- García-Pérez, L., Padial-Ruz, R., Cepero-González, M., & Ubago-Jiménez, J. L. (2025). *Influence of lifestyle habits on psychological well-being of university students: A quantitative cross-sectional study*. *Healthcare*.
<https://doi.org/10.3390/healthcare13101197>
- Gardani, M., Bradford, D. R. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. G., & Akram, U. (2021). *A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students*. *Sleep Medicine Reviews*, 60, 101565.
<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101565>
- Gómez, H. E., Quintanilla, L. A., Zanelly, G. A., & Osóres, J. J. (2021). *Gestión del cambio en organizaciones educativas pospandemia*. *Revista Venezolana de Gerencia*.

González, F. L. (1997). *Epistemología cualitativa y subjetividad*.

https://fernandogonzalezrey.com/wp-content/uploads/2025/01/Epistemologa_Cualitativa_y_Subjetividad_1997.pdf

Granizo, Y. E., Montoro, C., & González, R. A. (2024). *Estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud: un estudio de metodología mixta*.

Healthcare. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141384>

Guerra, M. (2016). *La influencia del contexto familiar y social en los estilos de vida de los jóvenes universitarios* [Tesis doctoral, Universidad de La Laguna].

Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). *Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas y de investigación-acción)*.

RECIMUNDO, 4(3), 163–173.

[https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)

Guerrero, J. M. (2023). *Estrés académico y conductas de salud: rol mediador del capital psicológico en estudiantes universitarios peruanos* [Tesis de maestría, Universidad

César Vallejo]. Repositorio UCV.

Gutiérrez, D., Delgado, G., Trinidad, D., & Cornejo, Z. (2015). *Estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la*

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. *REFCalE*, 3(3), 43–58.

Hamui-Sutton, A. (2013). Un acercamiento a los métodos mixtos de investigación en educación médica. *Investigación en Educación Médica*, 2(8), 211–216.

[https://doi.org/10.1016/S2007-5057\(13\)72714-5](https://doi.org/10.1016/S2007-5057(13)72714-5)

Han, W., Altalbe, A., Rehman, N., Rehman, S., & Sharma, S. (2024). Exploring the longitudinal impacts of academic stress and lifestyle factors among Chinese students.

Journal of Pharmaceutical Policy and Practice, 17(1).

<https://doi.org/10.1080/20523211.2024.2398706>

Haro, S., Ricardo, A.-E. E., Pallmay, C., Paul, J., Sarzosa, R., Pozo, E. J., & Pozo, C. (2024).

Tipos y clasificación de las investigaciones. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(2), 956–966.

<https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1927>

Hernández-Arteaga, L. G., & Sánchez Limón, M. L. (2024). Estrés y rendimiento académico

en estudiantes universitarios. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>

Hernández, C., Fuentes-Vilugrón, G., Jara-Tomckowiack, L., Lagos-Hernández, R., Fuentes-

Merino, P., Alvarez, C., & Delgado-Floody, P. (2024). *Unhealthy lifestyle contributes to negative mental health and poor quality of life in young university students.*

Healthcare, 12(22), Article 2213. <https://doi.org/10.3390/healthcare12222213>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014).

Metodología de la investigación (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.

Hernández Flórez, N. E., Leal Leal, G. A., Mogollón Canal, O. M., Moreno Salgado, A. K.,

Rodríguez Rivera, D. M., Vergel Rodríguez, C. A., & Álvarez Vidal, L. M. (2020).

Variables de personalidad y estilos de vida saludable en estudiantes universitarios de la Corporación Universitaria Minuto de Dios en el Centro Regional Cúcuta. *Informes Psicológicos*, 20(2), 83–94. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a6>

Iqra. (2024). *A systematic review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. Methods in Psychology*, 11, 100163.

<https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>

- Jaime-Martínez, L. A., Centeno-Parra, L. P., & Ruíz-Vargas, N. V. (2025). Perfil de estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista Salud y Bienestar Social*, 9(1), 30–40.
<https://doi.org/10.32776/saludybienestarsoc.v9i1.189>
- Jung, C. G. (1971). *Psychological types* (Vol. 6). Princeton University Press.
- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Estrés académico, autoeficacia académica y malestar psicológico: una mediación moderada de los efectos en persona. *Diario de juventud y adolescencia*, 52(7), 1512–1529.
<https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- León-Govea, P., Vallejo, R., & Armas, E. (2024). Análisis del estilo de vida y estado general de salud en universitarios. *Enfermería Investiga*, 9(4).
- León Luna, S. F. (2025). *Estrés académico y estilos de vida en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Perú.
- Leslie, K., Brown, K., & Aiken, J. (2021). Perceived academic-related sources of stress among graduate nursing students in a Jamaican university. *Nurse Education in Practice*, 54, 103088. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103088>
- Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). *The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system*. *Cell Stress*, 5(6), 76–85. <https://doi.org/10.15698/cst2021.06.250>
- Majluf Irustat, Natalia, Handal Asbún, Mirta W., & Schulmeyer, Marion K.. (2023). Relación entre personalidad resistente y estrés académico en estudiantes universitarios de

- humanidades e ingeniería. *Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura*, (35), 53-66. Epub 00 de diciembre de 2023. <https://doi.org/10.56992/a.v1i35.441>
- Mahdavi, P., Valibeygi, A., Moradi, M., & Sadeghi, S. (2021). Relación entre la motivación de logro, la salud mental y el éxito académico en estudiantes universitarios. *Educational Research Quarterly*, 44(3), 30–44. <https://doi.org/10.1177/0272684X211025932>
- Mayo Parra, I., y Gutiérrez Álvarez, A. K. (2017). Estudio del estilo de vida. Teoría fundamentada e inducción analítica. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 10(1), 29–36. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.10104>
- Mayo Parra, M., Chávez Jurado, A., & Gutiérrez Álvarez, L. (2025). Educación para la salud y su impacto en el estilo de vida de adolescentes con obesidad. *Revista Cubana de Psicología Aplicada*, 12(1), 33–58.
- Mayo, I. (1999). *Estudio de los constituyentes personológicos del estilo de vida* [Tesis doctoral, Universidad de La Habana].
- Oberst, U. (2015). La Psicología Individual de Alfred Adler: Una introducción. *Revista de Psicoterapia*, 26(102), 1–17. <https://doi.org/10.33898/rdp.v26i102.61>
- O'Connor, A., McCarthy, G., & O'Shea, D. (2022). Impact of role conflicts and self-efficacy on academic performance of graduate-entry healthcare students: A lagged study. *Nursing & Health Sciences*, 24(2), 387–396. <https://doi.org/10.1111/nhs.12934>
- Parra Vacacela, A. E., & Pino Loza, E. D. (2024). El estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*, 7(13), 31–47. <https://doi.org/10.56124/tj.v7i13.003>

- Rahimi, A., Wardak, M. F., & Shayan, N. A. (2024). *Assessing the relationship between lifestyle factors and mental health outcomes among Afghan university students. Journal of Affective Disorders Reports, 20*, 100827.
<https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100827>
- Ramírez-Brambila, D., Alemán-Castillo, S., Castillo-Ruiz, O., & Almanza-Cruz, O. (2025). *Estilos de vida y estrés en jóvenes universitarios.*
<https://inventio.uaem.mx/index.php/inventio/article/view/1013/1299>
- Ruiz, A. (2025). *La teoría del estrés de Selye: qué es y qué explica.* Psicología y Mente.
<https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-selye>
- Ruiz-Camacho, A., & Gozalo, M. (2025). *Predicción de las respuestas al estrés en estudiantes universitarios: el papel de los factores estresantes académicos y las variables sociodemográficas.* Education.
- Ruiz-Medina, A., & López, V. (2024). *El legado de Carl Jung y la construcción de sentido en la psicología moderna.* Revista de Psicología Analítica. <https://psiconetwork.com/la-psicologia-analitica-el-legado-de-carl-jung-y-su-impacto-en-la-comprension-del-inconsciente-humano/>
- Salazar-Granizo, Y. E., Hueso-Montoro, C., & Caparrós-González, R. A. (2024). *Lifestyles and academic stress among health sciences students at the National University of Chimborazo, Ecuador: A longitudinal study.* Frontiers in Public Health, 12, 1447649.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1447649>
- Seyed Alitabar, SH. (2025). The Biopsychosocial Model in Modern Healthcare: Overcoming Barriers to Holistic Patient Care. International Journal of Body, Mind and Culture, 12(2), 1-4.

- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83.
- Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak-Degrauwe, K., & Oenema, A. (2022). *How stress-related factors affect mental wellbeing of university students: A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. PLOS ONE*, 17(11), e0275925.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925>
- Suescún-Carrero, S. H., Sandoval-Cuellar, C., Hernández-Piratoba, F. H., Araque-Sepúlveda, I. D., Fagua-Pacavita, L. H., Bernal-Orduz, F., & Corredor-Gamba, S. P. (2017). *Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Revista de la Facultad de Medicina*, 65(2), 227–231.
<https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>
- Tomás-Gallego, G., Crespo, M., & Jiménez, E. (2024). *Problemas emocionales y conductuales y hábitos de vida en estudiantes universitarios. Healthcare*.
<https://doi.org/10.3390/healthcare12151482>
- Tsiompanou, E., & Marketos, S. G. (2013). *Hippocrates: Timeless still. Journal of the Royal Society of Medicine*, 106(7), 288. <https://doi.org/10.1177/0141076813492945>
- Turan, S., & Rahman, F. (2024). *Effectiveness of online cognitive behavioral intervention on procrastination and academic stress: A randomized controlled trial. Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*.
<http://dx.doi.org/10.61838/kman.jarac.6.1.28>
- Vega, A. (2022). *Evolución de los patrones de aprendizaje en universitarios iberoamericanos: relaciones con la regulación, el estrés académico y el rendimiento* [Tesis doctoral, Universitat Autònoma de Barcelona].

- Vilca, H. C. (2021). *Efecto de un programa de estilos de vida saludables en estudiantes universitarios, Arequipa 2020* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].
- Wong, A., Liao, H., & Park, H. (2021). *Revisión sobre el uso de un modelo biopsicosocial para promover la salud mental estudiantil. International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8351312/>
- Wu, D., & Yang, T. (2022). *Acostarse tarde y el estrés por incertidumbre entre los estudiantes universitarios chinos: impacto en el rendimiento académico y la salud autoevaluada. Psychology, Health & Medicine*, 27(5), 1234–1245.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2067337>
- Zambrano, R. N., Londoño, K. A., Bolaños, M., Arosemena, L., & Estrada, D. (2023). *Estrés académico en estudiantes universitarios en situaciones de crisis y emergencias. Enfermería Investiga*.
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/2123>
- Zambrano-Vélez, W. A., & Tomalá-Chavarría, M. D. (2022). *Diagnóstico de estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 14(2), 42–47. <https://doi.org/10.37843/RTED.V14I2.330>
- Zevallos, F. Z., & Marcos, R. A. A. (2023). *Estilos de vida y estrés académico de los internos de enfermería de una universidad peruana. Investigación e Innovación: Revista Científica de Enfermería*, 3(3), 19–27.
<https://doi.org/10.33326/27905543.2023.3.1830>
- Zolotareva, A., Shchebetenko, S., Belousova, S., Danilova, I., Tseilikman, V., Lapshin, M., Sarapultseva, L., Makhniova, S., Sarapultseva, M., Komelkova, M., Hu, D., Luo, S., Lisovskaya, E., & Sarapultsev, A. (2022). *Big Five traits as predictors of a healthy*

lifestyle during the COVID-19 pandemic: Results of a Russian cross-sectional study.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(17), 10716.

<https://doi.org/10.3390/IJERPH191710716>

CAPÍTULO VII: ANEXOS

7.1 Matriz: Revisión sistemática de Literatura

Autor	Año	Tipo de Publicación	Metodología	Modelo o enfoque teórico	Resultados
Mayo Parra, I.	1999	Tesis Doctoral	Cualitativa	Personológico	Enfatiza que el estilo de vida no debe considerarse solo como un conjunto de hábitos relativos a la conducta, sino como una manifestación enlazada de la persona en la que participan componentes motivacionales, valores, modalidades de afrontamiento y modos de proceder relativamente estables.
Guerra Santana	2016	Tesis doctoral	Análisis-Cualitativo	Psicosocial	Pone en valor la capacidad del entorno familiar y social sobre los estilos de vida de los jóvenes universitarios en la adultez emergente (fase de búsqueda y exploración de la identidad, que se extiende desde los 18 a los 29 años). Por medio de su análisis, concluyó que, la interacción entre los factores familiares, sociales y culturales es fundamental en la construcción de estilos de vida saludables y en la adaptación a la vida universitaria, por lo que también se requiere estrategias de apoyo social y educativo que promuevan el bienestar de los jóvenes.
Mayo Parra, I.	2017	Artículo científico	Cualitativa	Personológico	Este enfoque permite entender en qué modo la personalidad inciden en la adopción de hábitos, siendo que, los resultados muestran la estructura dinámica de los elementos que conforman el Estilo de Vida.

Hernández Flores, N; et al	2020	Artículo científico	Cuantitativo	Personológico	Los resultados muestran una relación significativa entre las variables personalidad y estilos de vida, de forma que las dimensiones de personalidad (extraversión, psicoticismo y neuroticismo), en este caso, los individuos que puntuaban altas las dimensiones de neuroticismo tendían a experimentar mayor ansiedad e inestabilidad emocional, teniendo efectos en la adopción de hábitos saludables; mientras que los estudiantes que puntuaban alto en extraversión poseen mayor cantidad de interacciones sociales, pero se encontraban también con cierta impulsividad que podría impactar de manera negativa o afectar la continuidad de sus rutinas relacionadas con su bienestar.
Gadani, M., Bradford, D., R.R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. G., y Akram	2021	Artículo científico	Cualitativo	Biomédico	Concluyeron que la alteración de los patrones del sueño es un factor predictor del incremento del estrés académico con consecuencias directas sobre los niveles de concentración y rendimiento que puede esta producir.
Espinoza Sotelo, J. C.	2021	Tesis de maestría	Cuantitativo	Biomédico	El estrés académico precede a alteraciones somáticas como fatiga, alteraciones del sueño y problemas digestivos.
Vilca Zegarra, H.	2021	Tesis de Maestría	Cuantitativa	Personológico	Halló una mejora significativa del bienestar físico y emocional, lo cual fue resultado de los hallazgos que sugieren que la interiorización de hábitos saludables acorde con los valores y la meta del estudiante potencia la capacidad para manejar mejor el estrés académico y aumentar la resiliencia.
Kadene Leslie; Kimarie Brown y Joyette Aiken	2021	Artículo científico-académico	Cualitativa	Psicosocial	Identificaron que estrategias de afrontamiento y otros factores psicológicos median en la relación y efectos que tiene el estrés académico sobre la salud y el rendimiento académico, por lo que, en su

					investigación remarcan la importancia de dotar y fomentar intervenciones comprensivas e integrales que contengan la comprensión de los factores sociales y psicológicos que se ven involucrados en la formación de los estilos de vida de los estudiantes.
Mahdavi et al.	2021	Artículo científico	Cualitativo	Biopsicosocial	Identificaron que la motivación de logro, la salud mental y las relaciones de apoyo afectan de forma significativa en el éxito académico, reforzando el argumento de la importancia de tener en cuenta los factores psicosociales, puesto que no podrían analizarse de forma independiente
Endo Collazos, N., Mayor Obregón, T. A., Correa Pepicano, M. A., y Cruz Mosquera, F. E.	2021	Artículo científico	Cuantitativo	Biopsicosocial	Muestran que el estilo de vida saludable (ejercicio físico regular y alimentación balanceada) actúa como protector frente a la calidad de vida de los estudiantes.
Kadene Leslie; Kimarie Brown y Joyette Aiken	2021	Artículo científico-académico	Cualitativa	Psicosocial	Identificaron que estrategias de afrontamiento y otros factores psicológicos median en la relación y efectos que tiene el estrés académico sobre la salud y el rendimiento académico, por lo que, en su investigación remarcan la importancia de dotar y fomentar intervenciones comprensivas e integrales que contengan la comprensión de los factores sociales y psicológicos que se ven involucrados en la formación de los estilos de vida de los estudiantes.
Zolotareva Alena; et al	2022	Artículo científico	Cuantitativo	Personológico	El estudio destacó que existe una relación significativa entre los principales rasgos del Big Five y un estilo de vida saludable,

					siendo que, los rasgos de amabilidad, responsabilidad y extraversión se relacionan a números aspectos favorables del mantenimiento de un estilo de vida saludable, mientras que el neuroticismo es a la inversa.
Wu, D., y Yang, T.	2022	Artículo científico	Cuantitativo	Biomédico	Mostraron que acostarse a altas horas de la noche y el tener una percepción de incertidumbre sobre los desafíos académicos, tienen efectos negativos en la autoevaluación sobre salud y el rendimiento académico.
Guerrero Alcedom J. M	2022	Tesis de maestría	Mixta	Biopsicosocial	El factor psicológico y la resiliencia influyen en la percepción del estrés y la construcción de hábitos de vida, poniendo de manifiesto la interacción de los factores individuales y sociales.
Vega Martíne	2022	Tesis doctoral	Cuantitativo	Biopsicosocial	Concluyó que una mayor capacidad de regulación cognitivo-emocional, al igual que el apoyo social, se relacionan con niveles de estrés académico más bajos y un mejor rendimiento.
Zambrano Vélez y Tomalá Chavarría	2022	Artículo científico-académico	Cuantitativa	Biopsicosocial	Constataron cómo los participantes dotan de una significativa carga de emociones al estrés académico, que no sólo es considerado un desafío cognitivo sino también un fenómeno emocional que impacta en su bienestar total.
Zambrano Bermeo, R.N.; Londoño Chamorro, K.A; et al	2023	Artículo científico-académico	Cuantitativo	Biopsicosocial	En su estudio observaron que el estrés académico aumentó ante un contexto externo negativo, afectando: concentración, motivación y hábitos alimentarios; estos hallazgos aéreos corroboran la realidad observada en la evidencia que advierte que el estrés académico tiene una repercusión directa y natural en la vida cotidiana del alumnado.

Aziz, F., y Khan, M. F.	2023	Artículo científico	Cuantitativo	Biomédico	El estudio dejaba ver que entre los participantes que presentaban un mayor nivel de estrés (hasta un 62 %) mostraban acné, cefaleas y fatiga crónica, constatando la relación entre los factores fisiológicos y el estrés académico.
Anthon 1,a y Diosdao Colque-Durand	2023	Artículo científico	Cuantitativo	Biopsicosocial	Examina, en otro orden de ideas, cómo el agobio en la universidad, las costumbres diarias y las notas de los alumnos se entrelazan, dejando ver que las fuertes exigencias del estudio y la presión de la institución afectan la salud de cuerpo y mente.
Zavala Cevallos, F. y Arevalo Marcos, R.	2023	Artículo científico-académico	Cuantitativa	Biopsicosocial	Por medio del estudio realizado con los internos de enfermería, se concluyó que los hábitos saludables son inversamente proporcionales a la presión académica, mientras que hábitos poco adaptativos como la vida sedentaria o la mala alimentación exacerbaban la vulnerabilidad emocional del estudiante; es decir, se determinó que existe relación entre la dimensión biológica, social y psicológica con el estrés académico.
Chamorro Salsavilca et al.	2024	Tesis	Cuantitativo	Biopsicosocial	Concluyeron que la relación entre el estrés y los estilos de vida es bidireccional ya que los hábitos buenos mitigaban el estrés y los malos lo potenciaban, por eso es necesario hacer intervenciones con el enfoque de la salud.
Avalos Guijarro, A. de L. Ángeles.	2024	Artículo científico	Mixto	Biopsicosocial	Concluyó que la relación entre el estrés y los hábitos de vida se determina por las estrategias de afrontamiento individuales y por el apoyo social.
Parra Vacacela y Pino Loza	2024	Artículo científico	Cualitativo	Biopsicosocial	Afirmaron que los factores tanto personales como familiares tienen una importante relación e incidencia en la adopción de estilos de vida, además se tomó en consideración la interacción que existe entre los hábitos de vida con el estrés académico y

					la relación que tienen con el rendimiento y la adaptación a la vida universitaria.
Abushamma Faris; Abu Rola; Shbaita Sara;	2024	Artículo científico	Cualitativa	Biomédico	Mostraron que los estudiantes universitarios con mayor estrés mostraban síntomas físicos significativos que afectarían su calidad de vida, así como su rendimiento académico.
Saa Casal	2024	Tesis Doctoral	Mixta	Biopsicosocial	En su estudio encontró que los estilos de vida saludable tienen un impacto significativo en la salud física y mental de los estudiantes, así como también impactan en la autopercepción de salud, inteligencia emocional y se relaciona con menores niveles de ansiedad. También se analizó como factores externos, como el sexo y la escolaridad de los padres se relaciona con mayores niveles de ansiedad.
Chust Hernández	2024	Tesis doctoral	Cuantitativa	Biomédico	Llevar controles adecuados sobre factores biológicos, es decir, el sueño, la composición de la alimentación, la actividad física, ayudan a atenuar los niveles de estrés académicos entre estudiantes los estudiantes universitarios.
Estrada Araoz, et al.	2024	Artículo científico	Cuantitativo	Personológico	Se identificaron como estresores el hecho de tomar muchos cursos o materias, equilibrar el estudio y la familia, y equilibrar el trabajo y el estudio, siendo que a raíz de esto, los estilos de vida se valoraron como pocos saludables y estos estresores se experimentaron con intensidad moderada; por lo que, en el estudio se toman elementos de los constituyentes del estilo de vida para explicar su relación con el estrés académico.
Ramírez-Brambila D; Alemán-Castillo, S; Castillo-Ruiz, O; y Almanza-Cruz, O.	2025	Artículo Científico	Estudio descriptivo	Biopsicosocial	Los autores recalcan que los estudiantes universitarios tienden a mantener un estilo de vida poco saludable debido a que la mayoría de ellos debe lidiar con actividades tanto académicas, familiares e incluso laborales para mantener su vida académica, lo que genera en ellos mayores niveles de

					estrés; y, a pesar de que suelen puntuar su salud como buena o muy buena, los hábitos alimentarios que presentan no son saludables.
León Luna	2025	Tesis de pregrado	Cuantitativo	Biopsicosocial	Los estudiantes con mayores niveles de estrés mostraban hábitos poco saludables y que aquellos con planificación y estrategias de autocuidado mostraban menor impacto negativo.
Díaz-Parra, J., Curipallo- Peralta, N., Rojas-Avilés, H., y Parra- Muñoz, J.	2025	Artículo científico	Cuantitativo	Biopsicosocial	Concluyó que altos niveles de estrés académico se traducen en ansiedad, agotamiento, alteraciones de los hábitos de vida.
Estrada-Reyes, C. U., Pérez Jaimes, A. K., Lara Gamboa, C. C., y Chiquini Herrera, M. S.	2025	Artículo científico	Cualitativo	Biopsicosocial	Se evidenció cómo la presión académica provoca alteraciones en la ingesta de alimentos y en el sueño, así como dificultades en la gestión del tiempo, lo que pone de manifiesto la necesidad de estrategias de autocuidado y de afrontamiento del estrés.
Jaime-Martínez, L. A., Pueblito Centeno- Parra, L., y Ruiz-Vargas, N. V.	2025	Artículo científico	Cuantitativo	Biopsicosocial	Basándose en el modelo de promoción de la salud de Nola Pender y la Escala de Estrés Percibido de Cohen, los autores confirman que las exigencias de los estudios afectan directamente la forma en que los jóvenes se cuidan y su bienestar mental.

Fuente: Elaboración propia a partir de los autores citados en antecedentes

7.2 Certificado CEISH



República
del Ecuador



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

ANEXO 11. Formato de Carta de exención

Oficio circular No. 0037-CEISH-JMSZ-2026

Manta, 26 de enero de 2026

Señor/a,
Kristhel Maricel Vera Yenchong
Investigadora 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 de los estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios de Manabí, 2026". Codificado como "CEISH-Uleam_0484" 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: Observacional
- Duración del estudio: 6 meses

Instituciones participantes: Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Carrera de Psicología.

Investigadoras del estudio: Kristhel Maricel Vera Yenchong, María Yelena Intriago Buste

Documentación de la investigación:

Nombre de Documentos	Número de páginas	Fecha
Declaración de responsabilidad	2	19/01/2026
Carta de interés de el/los máximas autoridades de el/los establecimientos	1	19/01/2026
Solicitud de exención con justificación para considerarlo exento	No aplica	No aplica
Formulario para la presentación de protocolos de investigaciones	18	19/01/2026
Instrumentos que se emplearán para la ejecución del estudio	18	19/01/2026

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: 0989693757
Correo electrónico: juan.sierra@uleam.edu.ec

7.3 Modelo Guía de Entrevista Semiestructurada

Autores: Vera Yenchong Kristhel; Buste Intriago Yelena.

Bloque general

1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?
2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?
3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?
4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?
5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

Bloque concreto

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?
7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?
8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?
9. ¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?

10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?

Bloque específico

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?
12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)
13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?
14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?
15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte?
O ¿tal vez otros?
16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional? (procrastinación)
17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

7.4 Certificado de Análisis- Compilatio



Certificado de análisis
Compilatio Magister+ | ULEAM-ECU

TESIS- CAP 1-2-3-4 y 5 FINALIZADA Yenchong

ID : 951d0e98f17fcae86ed09598225ff523670b85e5

Nombre del fichero : TESIS- CAP 1-2-3-4 y 5 FINALIZADA Yenchong.txt
Tamaño del archivo original : 348,2 kB
Número de palabras : 42.963

Depositante : ZOILA ALAVA VASQUEZ
Fecha de depósito : 16 de julio de 2026
Tipo de carga : interface
fecha de fin de análisis : 16 de julio de 2026

5%
Textos sospechosos

Resumen (sección 1/2)

Localización de los textos sospechosos en el documento :



Incluido en el porcentaje de textos sospechosos :

Similitudes 2%

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.



Detección de IA 6%

Textos estilísticamente próximos a un texto generado por una IA.

Este índice es un indicador y no una prueba. Comprueba con el autor si domina los conocimientos mencionados en el documento.



Idiomas no reconocidos 3%

Pasajes en los que parte del vocabulario utilizado no forma parte del diccionario de la lengua.

Puede tratarse de un intento del autor de modificar el texto para evitar ser detectado.



No incluido en el porcentaje de textos sospechosos :

Textos entre comillas 4%

Pasajes entre comillas, a menudo indicativos de una cita.

7.5 Consentimiento Informado, Entrevistas e instrumentos

Informante 1

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

1. **¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

Creo que el estilo de vida es básicamente la forma en que uno organiza y vive su día a día, incluyendo el trabajo, el estudio, el deporte, la familia, todo eso, en mi caso, siento que llevo un estilo de vida bastante activo y ordenado, me levanto temprano, voy a clases en la mañana, y por las tardes me incorporo al trabajo en la empresa de mi familia, los fines de semana trato de descansar, salir con mi novia o hacer ejercicio, no me quejo, creo que logro equilibrar bien las cosas la mayoría del tiempo.

2. **Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

Lo que más influye en mí es el trabajo, definitivamente, aunque la carrera tampoco es ligera, el hecho de que tenga responsabilidades en la empresa me obliga a ser muy organizado con el tiempo, también influye mucho tener una buena rutina; yo trato de dormir bien, comer bien y hacer ejercicio al menos tres veces por semana, porque cuando descuido eso, mi rendimiento baja, y claro, el apoyo de mi familia y de mi novia también suma bastante.

3. **¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

Honestamente, no me estreso tanto con la universidad, lo que sí me puede generar algo de presión son las fechas de entrega de trabajos grupales, porque dependo de los demás y no siempre todos tienen el mismo ritmo que yo, también cuando coincide una evaluación con una semana muy movida en el trabajo, ahí sí tengo que organizarme más, pero nada que no se pueda manejar con planificación.

- 4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?**

Sí, creo que sí, el hecho de dormir bien, hacer ejercicio y no tener deudas económicas me da una base más estable para enfrentar la universidad, no llego al salón con la cabeza llena de problemas, creo que cuando uno tiene el resto de la vida más o menos en orden, el estrés académico se siente mucho más manejable, no es que no exista, pero no me paraliza.

- 5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?**

Más que cambiar, diría que quiero mejorar algunas cosas, a veces siento que podría leer más, profundizar más en los temas de la carrera, pero el tiempo entre el trabajo y las clases no siempre lo permite, también me gustaría aprender a delegar un poco más en el trabajo para no cargar yo solo con todo, pero en términos generales, estoy contento con cómo llevo las cosas.

Bloque concreto

- 6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?**

Soy estudiante, soy trabajador en la empresa de mi familia, soy novio y también soy hijo y hermano mayor, son bastantes roles, pero siento que los manejo bien, obviamente hay semanas en que el trabajo pesa más y la universidad queda un poco al margen, o viceversa, pero en general sí hay un equilibrio, mi familia me apoya mucho y eso facilita todo.

- 7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?**

Me organizo pensando en el futuro, principalmente, tengo claro que quiero terminar la carrera, asumir un rol más estratégico en la empresa y seguir creciendo, eso me da una dirección, pero también aprendo mucho de lo que me ha pasado antes, de errores que cometi en semestres anteriores cuando no me organizaba tan bien, lo del presente lo voy atendiendo según las prioridades del momento, pero siempre con la vista puesta en lo que quiero lograr.

8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?

No soy de los que se desbordan emocionalmente, cuando algo me preocupa, lo pienso un rato, lo analizo y busco una solución, con mi novia si hablo de las cosas, ella me da otra perspectiva, y con mi papá también, especialmente cuando hay algo que mezcla lo académico con lo del trabajo, con mis amigos más bien lo llevo con humor, nos reímos de las situaciones difíciles, creo que eso también ayuda.

9. ¿Cuando enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?

10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?

Me gusta ponerme metas pequeñas y cumplirlas, cuando termino una semana habiendo hecho todo lo que me propuse, eso me da satisfacción, también el deporte: cuando entreno bien y me siento en forma, tengo más energía para todo lo demás, en lo académico, trato de ir más allá de lo que pide el profesor, busco artículos, leo cosas adicionales, porque me parece que eso me prepara mejor para lo que quiero hacer después.

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

Sí, trabajo en la empresa familiar por las tardes, que es una distribuidora que tiene mi familia hace años, ahí hago cosas de logística, atención a clientes, a veces acompaño a mi papá a reuniones, también voy al gimnasio tres veces por semana y los fines de semana salgo con mi novia o con amigos, los domingos trato de reservarlos para la familia: almorzamos juntos, esas cosas.

12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

Primero trato de entender bien cuáles es el problema, no me gusta actuar a lo loco, si es algo académico, lo primero es buscar información, hablar con el profesor si hace falta o con algún compañero, si es algo más personal, prefiero dar una vuelta, hacer ejercicio o hablar con alguien de confianza, no me quedo paralizado mucho tiempo, eso sí, prefiero actuar que quedarme pensando en círculos.

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el periodo académico?

Bastante regulares, la verdad, trato de acostarme entre las once y las doce de la noche y me levanto a las seis y media para ir a clases, los fines de semana duermo un poco más, me doy ese gusto, hay semanas que se altera un poco, sobre todo si hay algo urgente en la empresa, pero no es lo común, sé que dormir bien es clave para rendir bien, así que lo cuido.

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
	X			

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo		X			
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares		X			
La personalidad y el carácter del profesor	X				
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)		X			
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)		X			
No entender los temas que se abordan en la clase	X				
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X				
Tiempo limitado para hacer el trabajo		X			
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X				
Fatiga crónica (cansancio permanente)		X			
Dolores de cabeza o migrañas	X				
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X				
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X				
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)		X			
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X				
Ansiedad, angustia o desesperación		X			
Problemas de concentración		X			
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X				
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X				
Aislamiento de los demás		X			
Desgano para realizar las labores escolares	X				
Aumento o reducción del consumo de alimentos		X			
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		X			
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas		X			
Elogios a sí mismo	X				
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X				
Busqueda de información sobre la situación		X			
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)		X			
que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 1

EDAD: 24 años

SEXO: Masculino

OCUPACIÓN: Estudiante-trabajador

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)			X
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)			X
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)			X
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)			X
45	Soy un(a) buen(a) líder			X
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)		X	
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)			X
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)		X	
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)		X	
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)			X

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal			X
10	Me ocupo de mi salud			X
12	Trabajo y/o estudio			X
16	Practico ejercicios físicos			X
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)		X	

30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.			X
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.		X	
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.			X
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc		X	
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas		X	
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.	X		
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.		X	

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos			X
18	Me reúno frecuentemente con mi familia			X
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan			X
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza			X
29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.			X
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.			X
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.			X

41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales			X
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.			X

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.		X	
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.	X		
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura			X
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado		X	
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente			X

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas			X
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro			X
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.			X
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.			X

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema	X		
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto	X		
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	X		
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen	X		
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.		X	
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.			X
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.		X	
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador		X	
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respecto			X
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo	X		
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	X		

64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva			X
67	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo			X

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	
Descripción de la situación	El año pasado, durante el tercer semestre, tenía que presentar un trabajo grupal muy importante en la materia de estadística social, era el líder del grupo, y dos días antes de la entrega, dos compañeros le avisaron que no habían hecho su parte, en lugar de estresarse, los convocó esa misma noche a una videollamada, repartió el trabajo restante y se quedó hasta la madrugada revisando todo, el trabajo fue entregado a tiempo y obtuvieron una de las mejores notas del salón, esa experiencia le demostró que sabe actuar bajo presión y que la organización hace la diferencia.
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Mediados del 2025
¿Generó estrés?	Sí, estrés moderado y puntual
Observación	

Anécdota 2

Informante	
Descripción de la situación	Hace unos meses, en la empresa familiar, su padre le encargó por primera vez negociar solo con un proveedor importante, preparó todo, revisó los precios, leyó el contrato anterior, en la reunión, el proveedor intentó imponerle condiciones desfavorables, él no aceptó, negoció con calma y logró mantener los precios originales, su papá, cuando se enteró, le dijo que estaba orgulloso, esa fue la primera vez que sintió que realmente estaba aportando algo serio a la empresa y que no solo era el hijo del dueño.
Rol en la anécdota	Hijo, trabajador
Ubicación temporal	Hace 2 meses
¿Generó estrés?	Sí, estrés moderado

Observación	
--------------------	--

Caracterización de los estilos de vida y estrés académico

Anécdota 3

Informante	
Descripción de la situación	El semestre pasado, él y su novia tuvieron una discusión fuerte porque ella sentía que él le dedicaba demasiado tiempo al trabajo y muy poco a la relación, él al principio se puso a la defensiva, pero después de pensar con calma, reconoció que tenía razón, habló con ella, organizaron una rutina en la que los miércoles y los domingos son días fijos para estar juntos, sin trabajo ni estudio, eso mejoró mucho la relación y él aprendió que poner límites al trabajo también es parte de vivir bien.
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Hace 5 meses
¿Generó estrés?	Sí, más que todo relacionado al lado emocional
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 1

Edad: 25

Sexo: M

Fecha de registro: 13 de marzo de 2026

Día de la semana:

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
6:30	Se levanta, hace la cama, va al baño, revisa rápidamente el teléfono para ver mensajes del trabajo	Dormitorio / Baño	Solo	Despejado, tranquilo
6:50	Desayuna de forma completa: huevos, jugo natural, pan, habla brevemente con su mamá sobre el día	Cocina	Su mamá	Relajado, de buen ánimo
7:20	Salen en su auto hacia la universidad, escucha un podcast de negocios en el trayecto	Vehículo propio	Solo	Concentrado, motivado

Caracterización de los estilos de vida y estrés académico

7:50	Llega a la universidad, saluda a compañeros en el pasillo, revisa apuntes antes de entrar al salón	Universidad	Compañeros	Tranquilo, preparado
8:00	Asiste a clase de Sociología Contemporánea. Participa activamente en el debate del día	Aula universitaria	Docente y compañeros	Comprometido, interesado
10:00	Clase de metodología de la Investigación, toma apuntes y consulta una duda al profesor al finalizar	Aula universitaria	Docente y compañeros	Atento, concentrado
12:00	Sale de la universidad, almuerza con dos amigos en un restaurante cercano, conversan sobre el fin de semana	Restaurante cercano	Dos amigos de la carrera	Alegre, sociable
13:15	Se dirige a la empresa familiar, revisa el correo del negocio en el auto	Vehículo propio	Solo	Enfocado, en modo trabajo
13:30	Llega a la empresa, revisa órdenes de despacho pendientes y coordina con el personal de logística	Empresa familiar	Personal de la empresa / papá	Activo, resolutivo
15:30	Atiende a un cliente importante,	Empresa familiar	Cliente / papá	Algo tenso pero controlado

	resuelve un inconveniente con un pedido retrasado			
17:00	Termina la jornada laboral, va al gimnasio a entrenar: pesas y cardio ligero	Gimnasio	Solo / conocidos del gym	Energizado, liberado
18:30	Salí del gimnasio, se ducha, pasa a recoger a su novia para dar una vuelta y tomar algo	Casa/ café	Su novia	Relajado, contento
20:00	Regresa a casa, cena con su familia, hablan sobre asuntos del negocio y planes del fin de semana	Comedor	Familia	Tranquilo, presente
21:00	Repasa los apuntes del día y a de lenta lectura para la clase del día siguiente. Sin distracciones	Escritorio / habitación	Solo	Concentrado, disciplinado
22:30	Deja el estudio, ve un rato televisión o conversa con su novia por teléfono	Sala / habitación	Su novia (por teléfono)	Distendido, tranquilo
23:15	Se acuesta a dormir, concilia el sueño con facilidad	Dormitorio	Solo	Relajado, sin preocupaciones

Descripción Narrativa del Día

Siguió su rutina habitual con fluidez, comenzó despierto, desayunó bien y llegó puntual a la universidad donde participó activamente en sus clases, al mediodía compartió con amigos, mostrando una vida social integrada al ritmo académico sin conflicto, por la tarde trabajó en la empresa familiar y gestionó con calma un inconveniente con un cliente, después del trabajo fue al gimnasio, actividad que usa como válvula de escape y recarga, la noche la dividió entre tiempo con su novia, cena familiar y estudio tranquilo, se acostó a una hora razonable y sin preocupaciones que le impidieran descansar.

Situaciones Significativas o Estresantes

1. Inconveniente con cliente en la empresa; generó una tensión momentánea pero fue resuelta con su padre sin mayor complicación, no se extendió emocionalmente más allá del momento.
2. Consulta al profesor al final de clase; aunque no fue una situación estresante, sí refleja proactividad académica, quería claridad en un punto de la metodología antes de avanzar.

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Interactuó a lo largo del día con múltiples personas en distintos contextos: compañeros y docentes en la universidad, personal y cliente en la empresa, amigos en el almuerzo, su novia al salir del gimnasio y su familia en la cena; todos estos espacios los valora positivamente, considera que tiene buenas relaciones en cada ámbito y que la comunicación fluye con naturalidad.

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

Le habría gustado avanzar más en la lectura de un artículo que está usando para un trabajo de investigación, pero el tiempo que tomó el inconveniente en la empresa lo desplazó, no lo vive como algo grave, planea retomarlo el viernes por la mañana antes de clases.

Autoevaluación: ¿Cómo evalúa su día en general?

☐ Muy positivo ☒ Positivo ☐ Regular ☐ Negativo ☐ Muy negativo

¿Considera que lleva un estilo de vida agradable para usted mismo?

Sí, en general estoy conforme, siento que logro hacer bastantes cosas en el día sin sacrificar demasiado ninguna área, hay días más pesados que otros, pero la base es buena, me gustaría tener más tiempo para leer por placer, pero sé que es una etapa y que irá mejorando.

El inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describe.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupa por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hieren los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Quiero atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que he pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten breves o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil apropiarme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total premostrada: (si quedan de 1 a 6 elementos sin responder)						
Puntaje total promedio:						

Informante 2



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

1. **¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

Lo que considero como estilo de vida en la forma en la que llevas tu forma de vivir , lo que haces , las actividades que realizas y a que dedicas tu tiempo . Mi estilo de vida como estudiante es estresante

2. **Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

Estrés, sueño, alimentación y carga académica porque normalmente me dedico más a mi rutina estudiantil.

3. **¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

Exámenes teóricos y prácticos , las prácticas en laboratorio de igual manera

4. **¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?**

Creería que sí o de cierta forma, talvez el hecho de que no me tomo el tiempo de realizar algo relajante o premiarme por centrarme más en las clases y resultados hace que sienta estrés.

5. **¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?**

Si el dormir , ya que me permite no sentirme tan aturdida durante el día

Bloque concreto

6. **¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?**

Solo cumplo el rol de hija y estudiante universitaria y ambos están equilibrados.

- 7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?**

Considero que me organizo en función del pasado , presente y futuro ya que me gusta tener todo bajo control para tener tiempo libre y no estar apurada haciendo las cosas ya que eso me genera estrés y no poder dormir bien.

- 8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?**

No expreso mis emociones ni acudo a nadie ante estrés académico

- 9. ¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?**

Depende pero generalmente me pongo pensativa para ver como soluciono aquel problema

- 10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?**

Considero que no hago nada realmente , mi vida actualmente solo gira en función de mis responsabilidades académicas.

Bloque específico

- 11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?**

No, ahora que lo pienso realmente no, de vez en cuando veo alguna serie, antes iba al gym pero desde que empecé a estudiar mi carrera actual es más difícil centrarse en otra cosa.

- 12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)**

Duermo para descansar y pensar mejor

- 13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período**

académico?

Al menos este semestre están un poco mejor (bien) a diferencia de otros semestres

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

Pasivo

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Cansancio extremo e irritabilidad

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

No, de forma negativa no, pero si me ha ayudado en temas académicos, al ver videos para entender mejor algún tema.

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

No mucho, de vez en cuando en la motivación porque sí llegan a haber momentos en los que me digo si estoy haciendo las cosas bien o si puedo continuar y terminar la carrera.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
			X	

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo		X			
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares				X	
La personalidad y el carácter del profesor		X			
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					X
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					X
No entender los temas que se abordan en la clase			X		
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)			X		
Tiempo limitado para hacer el trabajo					X
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)			X		
Fatiga crónica (cansancio permanente)				X	
Dolores de cabeza o migrañas			X		
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea			X		
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X				
Somnolencia o mayor necesidad de dormir				X	
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			X		
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X				
Ansiedad, angustia o desesperación.	X				
Problemas de concentración			X		
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad			X		
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir			X		
Aislamiento de los demás	X				
Desgano para realizar las labores escolares			X		
Aumento o reducción del consumo de alimentos	X				
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X				
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					X
Elogios a sí mismo	X				
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X				
Búsqueda de información sobre la situación	X				
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación	X				

que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 2

EDAD: 21 años

SEXO: Femenino

OCUPACIÓN: Estudiante

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)		X	
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)	X		
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)		X	
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)			X
45	Soy un(a) buen(a) líder			X
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)	X		
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)			X
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)	X		
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)			X
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)			X

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal			X
10	Me ocupo de mi salud		X	
12	Trabajo y/o estudio			X
16	Practico ejercicios físicos	X		
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)	X		

30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.			X
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	X		
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	X		
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc	X		
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas			X
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.	X		
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	X		

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia	X		
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	X		
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza			X
29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.		X	
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.		X	
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de			X

	trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.			
41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	X		

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.		X	
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro			X
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.			X
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.		X	
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura		X	
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado		X	
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	X		

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas	X		
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro		X	
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		

36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.		X	
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	X		

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema		X	
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto			X
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.		X	
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.			X
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.			X
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.		X	
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador	X		
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respecto		X	

58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	X		
64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva			X
67	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo			X

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	2
------------	---

Descripción de la situación	Estábamos en clase con un doctor y justo faltando 1 hora para terminar la clase llega un compañero, después de 30 minutos le dice al doctor: “ya tome asistencia que ya me quiero ir” y el doctor solo lo miro, le hizo caso y todos nos fuimos temprano
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Durante una clase de la universidad
¿Generó estrés?	Genero sorpresa y gracia
Observación	La situación fue inesperada porque el compañero llegó tarde y aun así pidió que tomaran asistencia para poder irse. El doctor simplemente lo miró y accedió, lo que hizo que toda la clase terminara antes de lo previsto. Esto generó un ambiente relajado entre los estudiantes porque pudieron salir antes de la hora habitual.

Anécdota 2

Informante	2
Descripción de la situación	Una vez que estaba en primer semestre con unos compañeros llevaron caña manabita dentro del curso y al momento de abrirlo se derramo en el piso, olía muy fuerte, pero por suerte las ventanas estaban abiertas y nunca le llego el olor al docente
Rol en la anécdota	Estudiante-Compañera
Ubicación temporal	Durante una clase en primer semestre
¿Generó estrés?	Un poco, porque al momento de derramarse el alcohol el olor era bastante fuerte y existía el miedo de que el docente nos retara y nos botara del curso
Observación	Fue curiosa porque al abrir la botella se derramó en el piso y el olor era muy fuerte. Afortunadamente las ventanas del aula estaban abiertas, lo que ayudó a que el olor se dispersara y no llegara hasta el docente, por lo que al final no ocurrió ningún problema. Algunos compañeros se preocuparon por un momento, pero luego todo volvió a la normalidad.

Anécdota 3

Informante	2
Descripción de la situación	Cuando estaba en segundo semestre un profesor de 70 años el primer día de clase le dijo a una chica en media clase que se parecía a su ex y todos en el curso nos pusimos incomodo, después de eso lo denunciaron al docente, fue por más cosas, pero eso fue el detonante y por eso lo botaron
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Durante una clase, el primer día
¿Generó estrés?	Generó incomodidad y tensión en el ambiente del aula, ya que el comentario del profesor fue inapropiado y todos en el curso se sintieron incómodos
Observación	La situación fue bastante incómoda para todos los estudiantes, especialmente para la compañera a la que el profesor le hizo el comentario. Después de ese momento el ambiente en el aula cambió y se notaba la incomodidad de los estudiantes. Con el tiempo se presentaron denuncias contra el profesor por varios comportamientos inapropiados, y ese comentario fue uno de los hechos que motivó a los estudiantes a reportarlo. Finalmente, la institución tomó medidas y el profesor fue retirado de su cargo.

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 2

Edad: 21 AÑOS

Sexo: F

Fecha de registro: 28/02/2026

Día de la semana: Sábado

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
5 am a 6:30 am	Desayunar y alistarme para las clases	Mi departamento	Yo	Agotada
7 am a 12 pm	Clases	Edificio 4	Todo el curso	Normal
12 pm a 1 pm	Conversar con mis amigos	Dentro de la universidad	Amigos	Alegre
1:30 pm a 3 pm	Almorzar y descansar	Mi departamento	Yo	Relajada
3 pm a 7 pm	Hacer los deberes pendientes	Mi departamento	Yo	Concentrada
7 pm a 8 pm	Cenar	Mi departamento	Yo	Normal
8 pm a 10 pm	Estudiar para las siguientes clases	Mi departamento	Yo	Concentrada
10/12 pm a 5 am	Dormir	Mi departamento	Yo	Normal

Descripción Narrativa del Día

Mi día empieza a las 5 de la mañana en donde me levanto para poder alistarme con tiempo para ir a la universidad y poder desayunar con tranquilidad, luego de 7am hasta las 12pm tengo clase con dos materias, lo normal es que este escuchando a los profesores y tomando apuntes. Una vez que se terminan las clases me quedo conversando un tiempo con mis amigos, conversamos de como estuvo la clase o sobre cosas que nos ha pasado.

Aproximadamente a la 1:30 pm llego a mi casa para poder prepararme el almuerzo y descansar un momento viendo series hasta que son las 3 de la tarde, a esa hora hago los deberes pendientes o los que mandaron en el día para no atrasarme, hago deberes hasta las 7pm que hago una pausa para poder cenar y tomar un breve descanso, cuando son las 8pm me pongo a estudiar el contenido de las clases del siguiente día para ir preparada y una vez que se hacen las 10pm o algunas veces hasta las 12am voy a dormir para recuperar las energías para el día siguiente

Situaciones Significativas o Estresantes

Una de las situaciones que puede resultar un poco estresante en mi día es tener que levantarme muy temprano, ya que empezar la jornada a las 5 de la mañana hace que a veces me sienta cansada. También puede haber momentos de presión cuando tengo varios deberes o tareas que terminar, porque trato de hacerlos el mismo día para no atrasarme con las materias

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

Durante el día no realicé muchas actividades fuera de mis responsabilidades académicas. Me hubiera gustado tener un poco más de tiempo libre para hacer alguna actividad física como salir a caminar, hacer algo de ejercicio o dedicar tiempo a algún pasatiempo. La mayor parte del día está enfocada en clases, deberes y estudio.

¿Considera que lleva un estilo de vida agradable para usted mismo?

Considero que en general llevo un estilo de vida agradable, porque, aunque mi rutina es bastante ocupada con la universidad y los estudios, trato de organizar mi tiempo para cumplir con mis responsabilidades.

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describa.						USO clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						

Sumatoria total reportada: el número de 1 a 6

Informante 3



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

- 1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

El estilo de vida es el diario vivir, muy personal de cada persona, la rutina diaria. Yo llevo un estilo de vida normal, como una ama de casa que realiza sus actividades de casa

- 2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

No se podría decir que hay factores negativos, más que todo positivos si, por ejemplo, el hecho de contar con el apoyo de mi familia y tener amistades en la universidad con las que puedo hablar para desestresarme.

- 3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

La sobrecarga académica y el tiempo limitado para subir las tareas

- 4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?**

Se podría decir que si se relacionan, si algo llega afectar lo que ya he establecido en el día eso podría perjudicar mi desempeño en la universidad, pero por ello y por aprendizaje he optado por fluir y adaptarme.

- 5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?**

Se podría decir que cambiaría según lo que me toque realizar, si trabajar o estudiar

Bloque concreto

- 6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?**

Más que todo ama de casa y madre, y si los llevo equilibrados, me suelo organizar

- 7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?**

Me centro más que todo en mi presente, aunque si hay momentos en los cuales si me preocupa un poco pero siempre confié en Dios

- 8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?**

Comunicándole más que todo con mi mamá, o con mi hija, y si es el ámbito académico con mis compañeras y docentes

- 9. ¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?**

Inicialmente buscar una solución para aquellas dificultades que se presentan

- 10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?**

No rendirme y seguir adelante

Bloque específico

- 11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?**

Vendo productos de catálogos y vendo comida rápida en línea

- 12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)**

Recurro a la religión, le pido a Dios que me ayude

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Nunca he tenido problemas en el sueño, siempre lo he podido conciliar rápido

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

Se podría decir que un poco más neutral en lo académico y en lo familiar si ya soy más activa

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

A veces no me podía concentrar, aunque creo que a veces era porque el docente no impartía las clases de la manera adecuada

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Se podría que esta entre negativo y negativo

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

No, porque no me enfoco en pensar en lo mismo, opto más por salir para distraerme.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
		X		

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo		X			
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares		X			
La personalidad y el carácter del profesor	X				
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)		X			
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)		X			
No entender los temas que se abordan en la clase	X				
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)			X		
Tiempo limitado para hacer el trabajo		X			
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X				
Fatiga crónica (cansancio permanente)		X			
Dolores de cabeza o migrañas		X			
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X				
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X				
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X				
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)		X			
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		X			
Ansiedad, angustia o desesperación.		X			
Problemas de concentración		X			
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X				
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir		X			
Aislamiento de los demás	X				
Desgano para realizar las labores escolares	X				
Aumento o reducción del consumo de alimentos	X				
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		X			
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas		X			
Elogios a sí mismo	X				
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)				X	
Búsqueda de información sobre la situación	X				
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)	X				
que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 3

EDAD: 27años

SEXO: Femenino

OCUPACIÓN: Estudiante y ama de casa

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)			X
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)			X
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre		X	
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)		X	
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)		X	
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)		X	
45	Soy un(a) buen(a) líder		X	
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)		X	
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)		X	
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)		X	
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)		X	

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal		X	
10	Me ocupo de mi salud		X	
12	Trabajo y/o estudio		X	

16	Practico ejercicios físicos	X		
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)	X		
30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	X		
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.		X	
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.		X	
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc		X	
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas		X	
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.	X		
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.		X	

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia		X	
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan		X	
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza		X	
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.		X	

38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.		X	
41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.		X	

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.	X		
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.	X		
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	X		
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	X		
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	X		

Autovalorización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas		X	
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro		X	
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales		X	

36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.		X	
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	X		

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema		X	
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto		X	
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.		X	
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.		X	
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	X		
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.		X	
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta	X		

	particularmente difícil y perturbador			
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto		X	
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor		X	
64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva		X	
67	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	X		

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	3
------------	---

Descripción de la situación	En la universidad una vez tuvimos que hacer un video y el profesor que tenia que revisar el video lo puso ante toda la clase, las clases son virtuales, y comenzó a nombrar a algunos estudiantes, y entre ellos a mí y mi grupo, nos reto por repetir mucho una palabra en el video y fue algo realmente muy humillante y no me gustó, nos hizo pasar vergüenza. Fue en primer semestre.
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Pasado
¿Generó estrés?	Sí, mucho
Observación	No

Anécdota 2

Informante	3
Descripción de la situación	En la universidad he conocido muchas personas que son buenas amigas, compañeras, yo no tengo demasiadas amistades, pero si tengo mi grupito y con ellas he compartido bastantes cosas y he podido concretar con ellas y de alguno u otra forma se ha establecido un vínculo reconfortante.
Rol en la anécdota	Estudiante-amiga
Ubicación temporal	Presente
¿Generó estrés?	No
Observación	No

Anécdota 3

Informante	3
Descripción de la situación	Cuando supe que iba a ser mamá es otra anécdota, con mi hija nunca pensé que estaba embarazada, incluso me hice una ecografía y nunca reflejo que había un feto, y cuando me hice esa ecografía ya estaba embarazada, incluso en las pruebas de farmacia no salía nada, ya fue cuando me hice un examen de sangre. Fue una gran sorpresa realmente. Eso fue hace unos años.
Rol en la anécdota	Mamá
Ubicación temporal	Pasado
¿Generó estrés?	Un poco
Observación	No

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 3

Edad: 27 años

Sexo: F

Fecha de registro: 10-03-2026

Día de la semana: Martes

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Día de clases

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
6:00 – 7:00 am	Me levanto, preparo el desayuno y dejo adelantado el almuerzo	Casa (cocina)	Yo / familia	Tranquila, concentrada
7:30 – 11:30 am	Realizo quehaceres del hogar como limpiar y lavar ropa	Casa	Yo	Ocupada, responsable
12:00 – 4:00 pm	Realizo tareas y actividades de la universidad	Casa	Yo	Concentrada, a veces estresada

4:00 – 6:30 pm	Termino pendientes de la casa o descanso un poco	Casa	Yo / familia	Cansada pero tranquila
7:00 – 9:00 pm	Asisto a clases virtuales de la universidad	Casa	Docente y compañeros	Atenta, participativa

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
9:00 – 10:00 pm	A veces me conecto con mis compañeras para reforzar las clases	Casa (virtual)	Compañeras de clase	Colaborativa, motivada
10:00 pm – 12:00 am	Termino tareas pendientes de la universidad o de la casa	Casa	Yo	Cansada, enfocada
12:00 am	Me voy a dormir	Casa	Yo	Cansada

Descripción Narrativa del Día

Mi día es como una ama de casa, me levanto en la mañana, tipo 6am o 7am, hago el desayuno, y voy dejando hecho el almuerzo de una vez. En el tiempo que queda hago los quehaceres de la casa, lavo la ropa, eso en lo que resta de la mañana. En la tarde, pasado el medio día me dedicaba a hacer las tareas de la universidad e ingresaba a clases a las 7pm de la noche, terminaba la clase tipo 9pm y me dedicaba a terminar los pendientes de tareas de casa o la universidad y me dormía a las 12:00pm, a veces también en la noche nos conectamos 1 hora con mis compañeras de clase para ir reforzando las clases.

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Sí

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

Ninguna en particular.

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: ____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describa.						USO clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrito fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desoriento" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: (si quedan de 1 a 6 elementos sin responder)						
Puntaje total promedio:						

Informante 4



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología

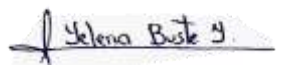


PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncio a ninguno de mis derechos legales.


Firma del participante
Firma del investigador principal
Firma del investigador I

B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, como participante, declaro que a pesar de haber aceptado previamente mi participación en la investigación mencionada, revoco mi autorización, implicando que los datos obtenidos del participante serán eliminados y no podrán ser utilizados para propósito investigativo. Esta revocación no conllevará ninguna sanción ni afectará los beneficios de salud a los que el participante tiene derecho por ley.

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

1. **¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

El estilo de vida son las diferentes actividades que puede llegar a realizar una persona, el estilo de una persona deportista o una persona sedentaria o una persona que pasa una explotación en el ámbito laboral; es decir, los hábitos de las personas.

Considero que mi estilo de vida es un estilo de vida saludable porque trato de hacer actividades, dormirme temprano, paso con mi familia y trato de relacionarme con personas que me ayuden a ser mejor.

2. **Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

Factores económicos, familiares, emocionales, pero actualmente creería que más que todo el familiar y emocional.

3. **¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

Los trabajos en grupo más que todo.

4. **¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?**

Sí, tiene mucho que ver, especialmente por la carrera que estudio, la cual demanda mucho tiempo, pero pienso que con una buena organización uno puede llegar a equilibrar los porcentajes de estrés que uno pueda enfrentar en el semestre académico.

5. **¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?**

Si he pensado, pero más que todo de cosas que me gustaría hacer, adjuntar a mi rutina, no cambiar, pero sí adjuntar.

Bloque concreto

6. **¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?**

El hombre de la casa porque mi papa no está aquí, también de hermano, hijo, estudiante, nieto, y además trabajo de forma opcional, cuando se me da la oportunidad o algún trabajo que me pueda salir. No considero que mis roles estén equilibrados, creo que eso va de la mano con el hecho de cumplir una expectativa, porque no se puede controlar las situaciones que pasan, si me concentro en una sola cosa la otra disminuye, como un sube y baja. Es más complejo que todos los roles que uno tiene mantenerlos en su posición, en el punto de bueno y no tan bueno, hay roles que considero que en este punto de la vida no me corresponden.

7. **Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?**

Me organizo de todo un poco, tomando en cuenta experiencias del pasado como aprendizaje para llevar bien un presente y futuro, tengo presente esas tres esferas, también con una vista futurista. Y sí realmente sí genera un poco de preocupación pensar en volver a cometer un mismo error.

- 8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?**

Tengo actualmente una chica que estoy conociendo que estudia en la misma carrera que yo y pues la considero como mi apoyo. Bueno con mis amigos, nos apoyamos también, a través de las competencias, pero realmente soy muy independiente, muy rara vez también me expreso con mi familia, solo cuando algo es realmente preocupante; y bueno suelo guardar me muchas cosas para mí mismo y no compartirlas.

- 9. ¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?**

Me reservo las cosas y suelo alejarme para resolver las cosas por mí mismo.

- 10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?**

Cuando se que voy por buen camino, reconocerme a mí mismo las pequeñas victorias, y si se que me equivoqué, presionarme y reconocer que si en el futuro realizo una mala praxis podría perjudicar al paciente y en función de eso mentalizarme a mejorar cada día.

Bloque específico

- 11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?**

Leo libros, trabajo cuando puedo, salgo con amigos, cuando puedo salir salgo, y también paso con mi familia. Soy alguien activo, me enfoco en mi carrera pero trato de darme espacio para otras cosas.

- 12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)**

Actualmente lo que hago es ir a jugar tenis, es una forma de descargarme, me quedo jugando 2 o tres horas.

- 13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?**

Podría decir que del 1 al 10 descanso un 7 actualmente, pero en el periodo académico varía más, soy una persona que trata de cuidar sus horarios de sueño a pesar de todo, nunca he pasado de dormirme luego de las 2am, pero solo cuando tengo un examen importante, en clases como mínimo suelo dormir 6 horas

- 14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?**

Considero que en todas las esferas cumplo con un rol activo

- 15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?**

Tal vez, depende de la materia, si es una materia que esta muy complicada o el tema de trabajos grupales, como que me altera el equilibrio de tranquilidad mía, pero a nivel de gravedad de ansiedad no, más bien por otros factores mas bien personales, no tanto académicos.

- 16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?**

Depende mucho, correspondiente a lo bueno, si tengo que estudiar o aprenderme algo sirve mucho, pero también es un potencial de distracción, es como un más y un menos.

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

SI.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
	X			

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo			X		
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares			X		
La personalidad y el carácter del profesor		X			
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)			X		
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)		X			
No entender los temas que se abordan en la clase		X			
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)		X			
Tiempo limitado para hacer el trabajo			X		
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		X			
Fatiga crónica (cansancio permanente)		X			
Dolores de cabeza o migrañas		X			
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		X			
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		X			
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			X		
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		X			
Ansiedad, angustia o desesperación.			X		
Problemas de concentración		X			
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		X			
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir		X			
Aislamiento de los demás		X			
Desgano para realizar las labores escolares		X			
Aumento o reducción del consumo de alimentos		X			
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		X			
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas		X			
Elogios a si mismo		X			
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)		X			
Busqueda de información sobre la situación		X			
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)		X			
que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 4

EDAD: 22 años

SEXO: Masculino

OCUPACIÓN: Estudiante

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)		X	
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)		X	
17	Soy un(a) buen(a) padre/madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)			X
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)		X	
45	Soy un(a) buen(a) líder		X	
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)		X	
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)	X		
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)			X
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)			X

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal			X
10	Me ocupo de mi salud		X	
12	Trabajo y/o estudio			X
16	Practico ejercicios físicos			X
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)			X

30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.			X
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.		X	
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.			X
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.		X	
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas			X
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.		X	
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.		X	

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia			X
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan		X	
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza		X	
29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.		X	
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.			X
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.			X

41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.		X	

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.		X	
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.			X
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura			X
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado			X
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	X		

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas		X	
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro			X
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.		X	
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.			X

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema	X		
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto	X		
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	X		
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen			X
43	Frente a los problemas busco al culpable.		X	
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.			X
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.		X	
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador	X		
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto		X	
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor		X	

64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva			X
67	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo			X

ANEC DOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	
Descripción de la situación	Una vez en una actividad de campo tuvieron que ir a una comunidad que está a unas 3 horas de Portoviejo, era por una montaña, y casi nos vamos a un precipicio porque era un tipo camino muy estrecho, la verdad que si me vi asustado
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Octubre del 2025
¿Generó estrés?	Sí, y miedo
Observación	

Anécdota 2

Informante	
Descripción de la situación	Una vez fui con mi familia al estadio de Barcelona y justo esa vez Barcelona ganó, fue muy bueno
Rol en la anécdota	Hijo, hermano
Ubicación temporal	En mediados del 2016
¿Generó estrés?	Más que todo felicidad

Observación	
--------------------	--

Caracterización de los estilos de vida y estrés académico

Anécdota 3

Informante	
Descripción de la situación	Cuando entrenaba fútbol en la formativa y quedé campeón, fue muy feliz para mi
Rol en la anécdota	Personal, social
Ubicación temporal	Principios del 2024
¿Generó estrés?	En el transcurso del proceso sí, pero al final mucha felicidad
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante :

Edad:

Sexo:

Fecha de registro:

Día de la semana:

Instrucciones

"La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra"

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
5:00am	Hacer ejercicio	Hogar	Participante	Relajado
7:00 am	Recibir clases	Universidad	Participante	Estresante
12:00 pm	Almorzar	Universidad	Participante y amigos	Relajado
13:00 pm – 16:00 pm	Recibir clases	Universidad	Participante, compañeros y docentes	Estresado
17:00 pm	Llegar a casa	Hogar	Participante	Relajado
19:00 pm – 22:00 pm	Hacer deberes	Hogar	Participante	Estresado
00:00 am	Acostarse a dormir	Hogar	Participante	Relajada

Descripción Narrativa del Día

Me levantaba a las 5 de la mañana, hacia ejercicio, sino alcanzaba no desayunaba, empezaba clases a las 7am, luego almorzaba con mis amigos, para luego asistir a clases de nuevo, posteriormente regresaba a mi casa, comía, sino alcanzaba a realizar ejercicios

Situaciones Significativas o Estresantes

No tanto

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Un poco si

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

Si realizó lo que tenía

Autoevaluación: ¿Cómo evalúa su día en general?

☐ Muy positivo ☒ Positivo ☐ Regular ☐ Negativo ☐ Muy negativo

¿Considera que lleva un estilo de vida agradable para usted mismo?

Si

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describe.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupa por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hierro los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: (si quedan de 1 a 6 elementos sin responder)						
Puntaje total promedio:						

Informante 5



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador I

B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, como participante, declaro que a pesar de haber aceptado previamente mi participación en la investigación mencionada, revoco mi autorización, implicando que los datos obtenidos del participante serán eliminados y no podrán ser utilizados para propósito investigativo. Esta revocación no conllevará ninguna sanción ni afectará los beneficios de salud a los que el participante tiene derecho por ley

Entrevista semiestructurada

1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Para mí, el estilo de vida es la forma en que una persona organiza su día a día, sus hábitos, responsabilidades y actividades, actualmente considero que tengo un buen estilo de vida, aunque trabajo y estudio al mismo tiempo, trato de organizarme para cumplir con ambas cosas, hay semanas más pesadas que otras, pero normalmente logro adaptarme y mantener un equilibrio entre mis responsabilidades y mi tiempo personal.

2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?

Principalmente el tiempo, como trabajo y estudio, tengo que organizar bien mis horarios para cumplir con todo, también influye la carga académica, las fechas de entrega, el trabajo y el apoyo que recibo de mi familia y amigos, creo que tener personas con quienes hablar y compartir ayuda bastante a mantener una buena rutina y no sentirse tan presionado.

3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?

Las semanas donde coinciden varias tareas, exposiciones o exámenes suelen generar un poco más de estrés, también cuando hay trabajos grupales y algunos compañeros no cumplen con su parte, porque eso termina afectando a todo el grupo, sin embargo, trato de planificarme para evitar que esas situaciones me sobrepasen.

4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?

Sí, bastante, creo que el hecho de organizarme y tener horarios definidos me ayuda a mantener un nivel de estrés relativamente bajo, cuando me organizo bien, puedo cumplir con mis responsabilidades sin sentir tanta presión, también influye que trato de dedicar tiempo a descansar y compartir con personas cercanas.

5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

Sí, me gustaría incorporar más actividad física de manera constante, a veces hago ejercicio, pero no tengo un horario fijo, creo que establecer una rutina más organizada para ejercitarme me ayudaría a despejar la mente, tener más energía y manejar mejor el estrés académico y laboral.

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y considera que están bien equilibrados?

Actualmente cumplo el rol de estudiante, trabajador, hijo y amigo, considero que en general sí están bastante equilibrados, hay momentos en los que una responsabilidad requiere más atención que otra, pero normalmente logro adaptarme y distribuir mi tiempo según las necesidades de cada situación.

7. Cuando organiza su vida o actividades académicas y personales, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué?

Creo que utilizo un poco de las tres cosas, tomo en cuenta experiencias pasadas para no repetir errores, me enfoco en lo que estoy viviendo actualmente porque son las responsabilidades del momento, y también pienso en metas futuras porque terminar la carrera y seguir creciendo profesionalmente es una motivación importante para mí.

8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? ¿Y a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?

Generalmente hablo con personas de confianza, suelo conversar con amigos cercanos o familiares cuando me siento presionado, considero que tener buenas amistades ayuda bastante porque permiten distraerse, compartir experiencias y sentirse apoyado, hablar las cosas me ayuda a liberar tensión y encontrar soluciones.

9. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?

Trato de ser constante con mis responsabilidades y cumplir los objetivos que me propongo, me gusta aprender cosas nuevas, mejorar en mi trabajo y avanzar en la universidad, también me motiva ver los resultados de mi esfuerzo y saber que estoy construyendo oportunidades para mi futuro.

10. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

Sí, actualmente trabajo, comparto tiempo con mi familia y amigos cuando mis horarios lo permiten y ocasionalmente realizo actividades recreativas para despejarme, trato de mantener espacios para diferentes áreas de mi vida.

11. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas?

Primero trato de analizar la situación y organizar posibles soluciones, me ayuda dividir los problemas en partes más pequeñas para manejarlos mejor, también converso con personas de confianza y, cuando me siento muy cargado, intento distraerme un momento para luego retomar las actividades con más claridad.

12. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el periodo académico?

En general considero que son buenos, intento dormir entre seis y ocho horas diarias, hay ocasiones en que por trabajos o actividades laborales descanso un poco menos, pero procuro recuperar esas horas y mantener una rutina que me permita rendir adecuadamente.

13. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

Me considero una persona bastante activa, en la universidad participo cuando es necesario, en el trabajo me involucro en mis responsabilidades y en mi familia trato de colaborar y estar presente cuando me necesitan.

14. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Sí, aunque de forma leve, principalmente he sentido cansancio mental o dificultad para concentrarme cuando tengo muchas actividades acumuladas, en algunas ocasiones también me siento un poco más preocupado de lo normal, pero generalmente logro manejarlo sin que afecte demasiado mis actividades.

15. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Sí, considero que tiene aspectos positivos porque facilita el acceso a información, materiales académicos y comunicación, sin embargo, también puede convertirse en una distracción si no se utiliza adecuadamente, trato de encontrar un equilibrio para aprovechar sus beneficios sin afectar mi concentración.

16. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Sí, aunque no son cambios muy marcados, cuando tengo más carga académica suelo reducir un poco el tiempo que dedico a actividades sociales o familiares para cumplir con mis responsabilidades, sin embargo, procuro mantener el contacto con las personas cercanas porque considero que eso también me ayuda a sentirme mejor y mantener la motivación.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

☒ Sí

☐ No

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

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

1	2	3	4	5
	X			

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo		X			
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares		X			
La personalidad y el carácter del profesor		X			
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)		X			
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X				
No entender los temas que se abordan en la clase		X			
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X				
Tiempo limitado para hacer el trabajo		X			
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		x			
Fatiga crónica (cansancio permanente)		x			
Dolores de cabeza o migrañas	x				
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	x				
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		x			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	x				
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)		x			
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		x			
Ansiedad, angustia o desesperación.		x			
Problemas de concentración	x				
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	x				
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	x				
Aislamiento de los demás		x			
Desgano para realizar las labores escolares		x			
Aumento o reducción del consumo de alimentos	x				
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		x			
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas		x			
Elogios a si mismo		x			
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	x				
Busqueda de información sobre la situación		x			
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación	x				
que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 5

EDAD: 24 años

SEXO: Masculino

OCUPACIÓN: Estudiante-trabajador

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)			X
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)			X
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)			X
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)			X
45	Soy un(a) buen(a) líder			X
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)	X		
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)			X
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)		X	
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)		X	
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)			X

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal			X
10	Me ocupo de mi salud			X
12	Trabajo y/o estudio			X
16	Practico ejercicios físicos		X	
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)		X	

30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.			X
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.		X	
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.			X
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc			X
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas			X
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.		X	
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.			X

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia			X
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan			X
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza			X
29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.			X
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.			X
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.			X

41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales			X
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.		X	

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.		X	
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.	X		
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura			X
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	X		
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente			X

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas			X
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro			X
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales		X	
36	Prorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.			X
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.			X

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema	X		
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto	X		
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	X		
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen	X		
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.		X	
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.			X
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador			X
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respecto			X
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	X		

64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva			X
67	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo		X	

ANEC DOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	
Descripción de la situación	Durante una semana tuve varias tareas y exposiciones programadas, al principio pensé que no me alcanzaría el tiempo para terminar todo, pero organicé las actividades por prioridades y fui avanzando poco a poco, al final pude entregar todos los trabajos a tiempo.
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Principios del año 2026
¿Generó estrés?	No
Observación	

Anécdota 2

Informante	
Descripción de la situación	Después de varias semanas con muchas actividades académicas, decidí reunirme con unos amigos para jugar fútbol y conversar, ese día me ayudó bastante a despejar la mente y regresar con más energía a mis estudios.
Rol en la anécdota	Amigo
Ubicación temporal	Hace 3 semanas
¿Generó estrés?	No
Observación	

Caracterización de los estilos de vida y estrés académico

Anécdota 3

Informante	
Descripción de la situación	Un compañero de clases estaba teniendo dificultades para entender un tema, después de clases nos reunimos para estudiar y revisar ejercicios, ambos logramos comprender mejor el contenido y nos fue bien en la evaluación.
Rol en la anécdota	Estudiante, compañero
Ubicación temporal	Hace dos meses
¿Generó estrés?	No
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 5

Edad: 24 años

Sexo:

Fecha de registro:

Día de la semana:

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
6:00 am	Se levantó, arregló su cama y se preparó para ir a clases	Casa	Solo	Tranquilo
6:45 am	Desayunó y revisó algunas tareas pendientes	Casa	Madre	Motivado
7:30 am	Se trasladó a la universidad	Transporte público	Otras personas	Normal
8:00 am - 12:30 pm	Asistió a clases y realizó actividades académicas	Universidad	Compañeros y docentes	Interesado

12:45 pm	Almorzó	Casa	Familia	Relajado
1:30 pm - 3:30 pm	Descansó y revisó redes sociales	Casa	Solo	Tranquilo
3:30 pm - 5:30 pm	Realizó tareas y estudió para una evaluación próxima	Casa	Solo	Concentrado
5:30 pm - 6:30 pm	Salió a caminar por el barrio	Exterior	Solo	Relajado
6:30 pm	Conversó con amigos por mensajes y llamadas	Casa	Amigos	Contento
7:30 pm	Cenó con su familia	Casa	Familia	Cómodo
8:00 pm - 10:00 pm	Terminó actividades académicas pendientes	Casa	Solo	Motivado
10:30 pm	Se preparó para dormir	Casa	Solo	Tranquilo

Descripción Narrativa del Día

Me levanté temprano para asistir a clases, durante la mañana participé en las actividades académicas y pude comprender los temas vistos, al regresar a casa almorcé con mi familia y descansé un poco, más tarde dediqué tiempo a estudiar y avanzar en algunas tareas, en la tarde salí a caminar para despejarme y luego conversé con algunos amigos, finalicé el día realizando actividades académicas pendientes y me acosté satisfecho porque cumplí con lo que tenía planificado.

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que puedas describirte a ti mismo de la manera más honesta posible, mantendremos tus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describa.						USO clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irrealmente o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada (si quedan de 1 a 6 elementos sin responder):						
Puntaje total promedio:						

Informante 6



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, como participante, declaro que a pesar de haber aceptado previamente mi participación en la investigación mencionada, revoco mi autorización, implicando que los datos obtenidos del participante serán eliminados y no podrán ser utilizados para propósito investigativo. Esta revocación no conllevará ninguna sanción ni afectará los beneficios de salud a los que el participante tiene derecho por ley

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Es la forma en la que tú vives tu día a día, se podría decir que las rutinas que se llevan diariamente

Cuando estoy de vacaciones no lo considero muy bueno porque no es muy práctico, se podría decir que no hago nada, y en tiempos universitarios sí es mejor

2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?

La hora en la que dormía, más que todo por procrastinar un poco, y eso influye en como rinde en el día

3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?

Los proyectos de final de semestre

4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?

No, porque a veces me estreso mucho, pero no permito que eso afecte en su vida diaria

5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

Sí, comenzar a realizar las actividades con tiempo y no procrastinar

Bloque concreto

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?
- Estudiante, hija, amiga y si los llevo bien equilibrados
7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?
- Con situaciones pasadas, basándose en errores ya hechos, tomándolos como base para la experiencia, y sí, me genera miedo volverme a equivocarme, y eso sucede más que todo en el ámbito académico
8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?
- Usualmente no digo nada, si estoy estresada me lo guardo, suelo comentarle a una amiga de la universidad ya que ambas compartimos el mismo estrés
9. ¿Cuando enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?
- Usualmente suelo llorar
10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?
- Esforzarme cada día mas y pensar en cómo va a rendir frutos en el ámbito

Bloque específico

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?
- No, pero quisiera trabajar

12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

Yo me pongo a pensar mucho en que esos inconvenientes son del momento y que eso va a pasar, que es momentáneo

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Durante el periodo académico no muy bueno porque dormía muy poco y ahora en vacaciones no muy bueno tampoco porque me desvelo

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

En el ámbito académico en activo, y en mi familia más pasivo

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Cuando estamos en los proyectos finales si siento con mucho cansancio mental y pienso mucho en eso, en todo lo relacionado con el proyecto final

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Sí, un poco, pero no de manera exagerada

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Sí, porque usualmente cuando estoy muy estresada me irrita más fácil y prefiero alejarme para que de r algo que luego no debería

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
		X		

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo			X		
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares			X		
La personalidad y el carácter del profesor			X		
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)			X		
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)		X			
No entender los temas que se abordan en la clase		X			
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)		X			
Tiempo limitado para hacer el trabajo			X		
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		x			
Fatiga crónica (cansancio permanente)			x		
Dolores de cabeza o migrañas		x			
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		x			
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		x			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		x			
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			x		
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		x			
Ansiedad, angustia o desesperación.			x		
Problemas de concentración			x		
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		x			
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir		x			
Aislamiento de los demás		x			
Desgano para realizar las labores escolares		x			
Aumento o reducción del consumo de alimentos		x			
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		x			
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas			x		
Elogios a si mismo		x			
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)		x			
Busqueda de información sobre la situación		x			
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)		x			
que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 6

EDAD: 18-20 años

SEXO: Femenino

OCUPACIÓN:

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)		X	
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)			X
17	Soy un(a) buen(a) padre/madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)		X	
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)		X	
45	Soy un(a) buen(a) líder		X	
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)	X		
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)	X		
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)		X	
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)		X	

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal			X
10	Me ocupo de mi salud		X	
12	Trabajo y/o estudio		X	
16	Practico ejercicios físicos		X	
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)	X		

30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.		X	
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.		X	
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	X		
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc		X	
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas		X	
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.		X	
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	X		

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia		X	
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan		X	
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza		X	
29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.		X	
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.		X	
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.		X	

41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.		X	

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
28	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.	X		
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.	X		
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura		X	
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado		X	
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente		X	

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas		X	
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro		X	
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
38	Prionizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.		X	
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso		X	

	es tener los pies sobre la tierra.			
--	------------------------------------	--	--	--

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema		X	
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.		X	
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto		X	
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.		X	
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen	X		
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.		X	
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.		X	
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador	X		
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto		X	
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	

61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor		X	
64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva		X	
67	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo		X	

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	
Descripción de la situación	El año pasado haciendo un proyecto de final de semestre y era grupal y una de las chicas que estaban en el grupo no pudo realizar el pago para sustentarlo y pasé muy estresada todas las vacaciones porque tenía miedo de incluso no pasar, pero al final, estando a semanas de iniciar el próximo semestre ya se pudo sustentar y aprobamos
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Mediados del 2025
¿Generó estrés?	Sí, mucho
Observación	

Anécdota 2

Informante	
Descripción de la situación	En la universidad, una vez después de hacer un proyecto me cambie de grupo y luego me tuve que volver a cambiar de grupo porque nadie respondía los mensajes para organizarnos en como realizar el trabajo y al final respondió solo una chica como media hora antes de que cerrara la tarea, yo hice la mitad y ella la otra mitad y una de las chicas no hizo nada e igual la pusimos en el grupo
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Mediados del 2025
¿Generó estrés?	Sí, mucho estrés
Observación	

Caracterización de los estilos de vida y estrés académico

Anécdota 3

Informante	
Descripción de la situación	Un día llegué a clases convencida de que el examen era la semana siguiente, cuando el profesor repartió las hojas del examen, todos empezaron a escribir y yo me quedé congelada, luego revisé el grupo del curso y, efectivamente, el examen se había cambiado días antes, pero nunca vi el mensaje, hice el examen con lo que recordaba y, aunque no fue mi mejor nota, pude defenderme con mis conocimientos
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Principios del 2026
¿Generó estrés?	Si, mucho estrés
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 6

Edad: --

Sexo: F

Fecha de registro: 12-03-2026

Día de la semana: Jueves

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
9:00 am	Despertar y arreglarse para ir a la universidad	Hogar	Participante	Neutral
10:00 am – 13:00 pm	Recibir clases	Universidad	Participante, compañeros y docentes	Estresante
13:00 pm – 14:00 pm	Almorzar	Universidad	Participante y una amiga	Feliz
14:00 pm – 17:00 pm	Recibir clases	Universidad	Participante, compañeros y docentes	Estresante
18:00 pm	Merendar	Hogar	Participante y familia	Relajada
19:00 pm – 22:00 pm	Hacer deberes	Hogar	Participante	Estresada
00:00 am	Dormir	Hogar	Participante	Relajada

Descripción Narrativa del Día

Me despertaba a las 9 am para aseoarme y arreglarme porque usualmente no desayuno, tenía mis clases de 10 a 1, e iba a almorzar con una amiga de 1 a 2 de la tarde porque ahí tenía clases de 2 a 5 de la tarde, luego ya me iba a mi casa para merendar de eso de las 6 de la tarde, posteriormente hacía los deberes que me enviaron para luego dormir aproximadamente a las 12 de la noche

Situaciones Significativas o Estresantes

Ciertas actividades académicas

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Si

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

No

Autoevaluación: ¿Cómo evalúa su día en general?

☐ Muy positivo ☐ Positivo ☒ Regular ☐ Negativo ☐ Muy negativo

¿Considera que lleva un estilo de vida agradable para usted mismo?

Si se podría decir que si

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describe.						USO clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Los otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno pensando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupa por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Tengo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hieren los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Desco atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que he pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me parecen a menudo se sienten triviales a más veces de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total promediada: (si quedan de 1 a 4 elementos sin responder)						
Puntaje total promedio:						

Informante 7



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

A.D.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, como participante, declaro que a pesar de haber aceptado previamente mi participación en la investigación mencionada, revoco mi autorización, implicando que los datos obtenidos del participante serán eliminados y no podrán ser utilizados para propósito investigativo. Esta revocación no conllevará ninguna sanción ni afectará los beneficios de salud a los que el participante tiene derecho por ley

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

1. **¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

Creo que el estilo de vida es como la manera en que uno vive, todo lo que hace en el día, los hábitos, cómo se relaciona con los demás, si cuida su salud o no, en mi caso, diría que llevo un estilo de vida bastante movido para la edad que tengo, estudio en la mañana y en la tarde, y aparte de eso trabajo en una tienda de lunes a viernes, entonces el día se me va rápido, no me quejo, pero si hay días en que llego a casa cansado y lo único que quiero es descansar. Trato de organizarme bien para que no se me vayan acumulando las cosas.

2. **Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

Lo que más me influye es el trabajo, porque ocupa una parte importante del día y hay días en que salgo del trabajo y todavía me quedan cosas de la universidad por hacer, también influye el horario mixto de la carrera, porque a veces tengo clases en la mañana, luego trabajo, y después regreso a clases en la tarde, y eso me parte bastante el día, pero también me ayuda mucho mi familia, porque en casa no tengo que preocuparme por cosas como cocinar o pagar servicios, eso me da más margen para estudiar.

3. **¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

Lo que más me pone nervioso son las evaluaciones, aunque tampoco es que me afecte demasiado, a veces cuando hay un parcial en la misma semana que estoy más cargado en el trabajo, si siento que el tiempo no me alcanza y ahí me pongo un poco más tenso, también los trabajos en grupo a veces complican las cosas porque no siempre es fácil cuadrar horarios con

los compañeros, sobre todo cuando uno trabaja, pero en general lo manejo, no es algo que me quite el sueño.

4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?

Sí, creo que sí tiene relación, el hecho de trabajar hace que tenga menos tiempo para estudiar, y eso a veces genera un poco de presión cuando se juntan varias cosas, pero al mismo tiempo, trabajar me ha enseñado a ser más responsable y a no dejar todo para el último momento, creo que si no trabajara tendría más tiempo, pero también podría relajarme demasiado, el trabajo me mantiene en un ritmo.

5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

Sí, a veces pienso que me gustaría tener más tiempo libre, tal vez reducir las horas de trabajo o buscar algo con horario más flexible para cuando haya semanas pesadas en la universidad, también me gustaría organizarme mejor con los tiempos de estudio, por que a veces dejo cosas para el último momento y eso me genera más estrés del necesario, pero tampoco es algo urgente, porque más o menos lo estoy manejando bien.

Bloque concreto

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?

Soy estudiante, soy trabajador, soy hijo y también soy amigo, creo que los estoy balanceando más o menos bien, aunque el trabajo y la universidad se llevan la mayor parte del tiempo, con los amigos sí a veces me cuesta porque cuando tengo un día muy cargado no tengo ganas de salir, pero los fines de semana trato de compensar eso, con mi familia sí me llevo bien y comparto bastante en casa aunque sea un rato.

- 7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?**

Creo que me organizo más pensando en el presente, en lo que tengo que hacer esta semana o este mes, no soy mucho de planificar a muy largo plazo todavía, aunque sí tengo claro que quiero terminar la carrera y tener una buena situación, las experiencias pasadas también me sirven, porque ya aprendí que si dejo las cosas para después me complico, pero el futuro lejano todavía no lo pienso tanto, quizás porque recién estoy empezando.

- 8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?**

Cuando estoy estresado me vuelvo un poco más callado, no es que me desespere ni nada, pero sí me quedo más en mi mundo, con mi mamá hablo bastante cuando algo me preocupa, ella siempre me da ánimos y me ayuda a ver las cosas con más calma, con mis amigos del trabajo o de la universidad también hablo a veces, nos quejamos juntos y eso ya alivia un poco, no soy mucho de guardarme todo, pero tampoco me desahogo con cualquiera.

- 9. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?**

Trato de cumplir con lo que me propongo, aunque sea poco a poco, cuando saco una buena nota o cuando en el trabajo me dicen que hice algo bien, eso me da satisfacción, también me gusta jugar fútbol con los amigos los fines de semana, eso me recarga bastante, creo que a mi edad todavía estoy descubriendo muchas cosas, pero sí tengo claro que quiero seguir adelante y no quedarme estancado.

Bloque específico

10. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

Sí, trabajo en una tienda de lunes a viernes por las tardes, básicamente atención al cliente y manejo de caja, no es un trabajo muy complicado pero sí requiere estar activo y concentrado. Aparte de eso, los fines de semana juego fútbol con un grupo de amigos del barrio, eso es lo que más disfruto, en casa también ayudo con algunas cosas, aunque no mucho porque mis papás no me exigen demasiado, saben que tengo bastante encima con el trabajo y la universidad.

11. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

Si es algo académico, lo primero que hago es tratar de entender qué es lo que no entendí y buscar ayuda, ya sea con un compañero o revisando apuntes, no me gusta quedarme bloqueado mucho tiempo, si es algo personal, prefiero distraerme un rato, salir a caminar o jugar algo, y después ya lo pienso con más claridad, no soy de los que se quedan dándole vueltas a algo por horas, prefiero hacer algo y seguir.

12. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Bastante regulares, la verdad, me acuesto generalmente entre las diez y las once de la noche, salvo que tenga algo urgente que terminar, me levanto temprano para llegar a clases, así que trato de no trasnocharme, los fines de semana sí duermo más, me doy ese gusto, no tengo muchos problemas para dormir, salvo cuando hay un examen al día siguiente que me pone un poco más despierto, pero no es frecuente.

13. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

En el trabajo soy bastante activo porque el puesto lo exige, tengo que estar atento a los clientes todo el tiempo, en la universidad también participo, aunque no soy de los que levantan la mano en todo momento, más bien pregunto cuando de verdad no entiendo algo, en casa soy más tranquilo, pero tampoco pasivo, ayudo cuando hace falta, creo que soy una persona que actúa más cuando la situación lo requiere que por iniciativa propia siempre.

14. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

El cansancio sí lo siento bastante, sobre todo en las semanas que tengo mucho en la universidad y encima el trabajo está movido, a veces también me cuesta concentrarme cuando estoy muy cansado, como que la mente no me rinde igual, ansiedad así fuerte no he sentido, tal vez un poco de nerviosismo antes de un examen importante, pero nada que me paralice, en general lo manejo bien, simplemente trato de descansar cuando puedo.

15. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Sí, los uso bastante para estudiar y para el trabajo, pero también para distraerme, a veces me pasa que me pongo a ver videos o a chatear cuando debería estar estudiando y pierdo tiempo sin darme cuenta, no es algo grave, pero sí me ha pasado que de repente ya es tarde y no terminé lo que tenía que hacer, trato de ponerme el teléfono boca abajo cuando estudio para no caer en eso, aunque no siempre funciona.

16. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Un poco sí, cuando tengo semanas muy cargadas me vuelvo menos sociable, cancelo planes con amigos o no tengo ganas de hacer nada extra, pero no dura mucho, en cuanto pasa la semana difícil ya vuelvo a la normalidad, en la familia no se nota tanto porque en casa igual comparto aunque sea en la cena, en la universidad sí a veces bajo un poco el ritmo si estoy muy cansado, pero trato de no dejar que eso afecte mis notas.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
		X		

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo		X			
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares		X			
La personalidad y el carácter del profesor		X			
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)		X			
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)		X			
No entender los temas que se abordan en la clase	X				
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)		X			
Tiempo limitado para hacer el trabajo		X			
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		x			
Fatiga crónica (cansancio permanente)		x			
Dolores de cabeza o migrañas		x			
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	x				
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		x			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	x				
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)		x			
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		x			
Ansiedad, angustia o desesperación		x			
Problemas de concentración		x			
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	x				
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	x				
Aislamiento de los demás		x			
Desgano para realizar las labores escolares		x			
Aumento o reducción del consumo de alimentos		x			
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		x			
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas		x			
Elogios a si mismo		x			
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	x				
Busqueda de información sobre la situación		x			
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación	x				
que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 7

EDAD: 19 años

SEXO: Masculino

OCUPACIÓN: Estudiante-trabajador

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)			X
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)			X
17	Soy un(a) buen(a) padre/madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)			X
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)			X
45	Soy un(a) buen(a) líder		X	
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)		X	
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)		X	
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)		X	
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)			X

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal		X	
10	Me ocupo de mi salud		X	
12	Trabajo y/o estudio			X
16	Practico ejercicios físicos		X	
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)		X	

30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.		X	
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.		X	
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.		X	
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc		X	
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas		X	
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.	X		
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	X		

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos			X
18	Me reúno frecuentemente con mi familia			X
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan			X
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza		X	
29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.			X
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.			X
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.			X

41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales			X
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.		X	

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.		X	
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.		X	
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura		X	
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado		X	
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente			X

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas		X	
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro			X
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
38	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.		X	
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.		X	

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema		X	
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto		X	
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	X		
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.		X	
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.			X
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.		X	
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador		X	
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto		X	
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor		X	

64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva		X	
67	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo		X	

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	
Descripción de la situación	Al inicio del segundo semestre tuvo una semana en la que se le juntaron dos parciales y además el encargado del trabajo le pidió que cubriera un turno extra porque un compañero se enfermó, aceptó sin pensar mucho porque necesitaba el dinero, esa semana casi no durmió bien, llegó a uno de los exámenes con la mente en blanco y sintió que no rindió como debía, cuando salió los resultados, pasó ambos, pero con notas más bajas de lo que esperaba, eso le enseñó que tiene que aprender a decir que no a veces, porque su salud y sus estudios también son prioridad.
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Hace 4 meses
¿Generó estrés?	Sí, estrés moderado con acumulación de responsabilidades
Observación	

Anécdota 2

Informante	
Descripción de la situación	Un día en el trabajo, un cliente se puso muy agresivo porque decía que le habían cobrado de más en una compra anterior, él era el único atendiendo en ese momento, el cliente le alzó la voz varias veces, intentó calmarlo con educación, revisó el sistema y encontró que efectivamente había habido un error, le devolvieron el dinero al cliente y la situación se resolvió, el encargado, cuando llegó, le dijo que había manejado la situación muy bien para su edad, eso le dio mucha confianza en sí mismo.
Rol en la anécdota	Laboral
Ubicación temporal	Hace 2 meses
¿Generó estrés?	Sí, así como tensión en el momento del conflicto

Observación	
--------------------	--

Caracterización de los estilos de vida y estrés académico

Anécdota 3

Informante	
Descripción de la situación	El semestre pasado, él y sus amigos del barrio organizaron un pequeño torneo de fútbol entre distintos grupos de amigos del sector, él fue el que coordinó todo: los equipos, el horario, la cancha, los uniformes improvisados, el día del torneo, varios no llegaron a tiempo y hubo un malentendido con la cancha, todo se atrasó y algunos se molestaron, se estresó un momento, pero al final logró reorganizar todo y el torneo se realizó, fue uno de los mejores días que recuerda con sus amigos, aunque empezó caótico.
Rol en la anécdota	Amigo
Ubicación temporal	Hace 3 meses
¿Generó estrés?	Sí, estrés puntual por imprevistos en la organización.
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 7

Edad: 19

Sexo: M

Fecha de registro: 14 de marzo del 2026

Día de la semana:

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
6:45	Se levanta con la alarma. Se queda unos minutos en cama antes de levantarse, va al baño y se alista	Dormitorio / Baño	Solo	Somnoliento, tranquilo
7:10	Desayuna lo que su mamá preparó. Conversan brevemente sobre el día	Cocina	Su mamá	Relajado, de buen ánimo
7:35	Sale a la universidad en bus, escucha música en el trayecto	Transporte público	Solo	Tranquilo, algo dormido todavía
8:10	Llega a la universidad. Saluda a compañeros,	Universidad	Compañeros de carrera	Despierto, sociable

	revisa el celular antes de entrar a clases			
8:30	Asiste a clase de anatomía, toma apuntes, presta atención, pregunta una duda al final	Aula universitaria	Docente y compañeros	Concentrado, atento
10:30	Clase de bioquímica, se le complica un tema nuevo, anota para revisar después	Aula universitaria	Docente y compañeros	Un poco confundido, pero sin angustia
12:00	Sale de clases, almuerza en casa rápidamente, habla con su papá que llega del trabajo	Casa	Sus padres	Tranquilo, con hambre
13:15	Sale hacia el trabajo en bus, en el trayecto revisa apuntes de bioquímica en el celular	Transporte público	Solo	Enfocado, algo apresurado
13:30	Llega al trabajo, abre la tienda junto al encargado, atiende a los primeros clientes del turno	Tienda	Encargado / clientes	Activo, en modo trabajo
15:00	Momento tranquilo en la tienda, aprovecha para revisar apuntes entre atención a clientes	Tienda	Solo (poca afluencia)	Tranquilo, aprovechando el tiempo

17:00	Regresa a la universidad para clases de la tarde de fisiología, llega justo a tiempo	Universidad	Docente y compañeros	Algo cansado pero presente
19:00	Termina la jornada académica, regresa a casa en bus, escucha música, no revisa el celular por un rato	Transporte público	Solo	Cansado, con ganas de descansar
19:40	Llega a casa. Cena con su familia, cuentan cómo les fue en el día	Comedor	Sus padres y hermano menor	Relajado, contento
20:30	Repasa el tema de bioquímica que no entendió bien, busca un video explicativo en YouTube	Habitación	Solo	Concentrado, curioso
21:30	Deja el estudio, chatea con amigos coordinando el partido de fútbol del sábado	Habitación	Amigos (por WhatsApp)	Animado, distendido

Descripción Narrativa del Día

El día fue típico de su semana, clases en la mañana, trabajo por la tarde y regreso a la universidad para la jornada vespertina, a pesar del horario mixto y la jornada laboral, el día transcurrió sin situaciones de alta presión, en bioquímica tuvo una dificultad puntual que no lo angustió sino que lo motivó a buscar la información por su cuenta en la noche, así mismo aprovechó un momento tranquilo en el trabajo para repasar apuntes, lo que refleja un manejo eficiente del tiempo, la cena familiar y la coordinación del partido del sábado marcaron el cierre del día, evidenciando un balance entre responsabilidades y vida social.

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describa.					uso clínico	
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que he pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: (si quedan de 1 a 6 elementos sin responder)						
Puntaje total promedio:						

Informante 8



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Creo que son las cosas que se hacen siempre y caracterizan a las personas

Mi estilo de vida es complicado, ya que yo tengo planes como ir al gimnasio, pero luego se me complicó por los horarios que me dan en la universidad, se podría decir que se le desordena todo

2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?

Siento que a veces no me alcanza el tiempo para realizar todo lo que tengo que hacer, se podría decir que no tengo tiempo para mí porque la universidad me lo limita.

3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?

El periodo de exámenes, siento que los profesores no se organizan bien, ya que al final, cuando ya son los exámenes nos envían muchos exámenes que cierran en esa misma semana

4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?

Se podría decir que sí, porque yo soy una persona lenta y a veces el tiempo no me da para todo y me estreso porque quiero hacer todo a la vez

5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

Asistir al gimnasio me ayudaba mucho a liberar mucha tensión, anteriormente también asistir a baile terapia

Bloque concreto

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?

Como hija siento que ser responsable, como hermana siempre tratar de darle consejos a mis hermanos, como amiga siempre estar presente, y estos roles se suelen equilibrar, aunque muchas veces siento que puedo decepcionar a mi mamá si no me esfuerzo, aunque ella nunca me exige nada

7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?

Soy muy momentánea, las únicas personas las cuales son duraderas son mi mamá y mi abuela, así mismo las ideas fijas que tengo son la de casarme y tener hijos, pero sin decir precisamente con una persona

8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?

En el ámbito académico me gusta comunicarlo al momento, si es cuando los compañeros no quieren colaborar suelo llorar

9. ¿Cuando enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?

Inicialmente trata de comunicarse con las demás personas y si eso no aplica tiende a llorar

10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?

Ser consistente, porque si quieres algo debes tener mucha disciplina hasta lograrlo

Bloque específico

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

Si no estaría en prácticas, me centraría en la computadora a realizar todas sus actividades

12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

Muchas veces suele resguardarse o centrarse en el arte, como anteriormente hacia bailo terapia

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Se podría decir que no es muy bueno ya que me suelo acostar tarde por hacer tareas y me debo levantar temprano para ir a clases

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

En la universidad cumpla un rol muy activo, muchas veces mis compañeros me escriben tarde que no pueden realizar ciertas actividades y que, si les puedo ayudar con eso, y a mí se me dificulta decir que no, por eso siempre estoy muy activa de ese lado

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Me comienza a doler mucho la cabeza, el estómago, el cuerpo en general, pero más que todo la cabeza

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Si y no, cuando no tengo tiempo me toca recurrir a chat gpt y no me gusta, considero que muchos compañeros lo utilizan para preguntar cosas demasiado fáciles, siento que me hace más vaga

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Siento decepción y desmotivación cuando alguien que no se esfuerza lo suficiente sale mejor que yo, y me cuestiono el por qué yo no?. Por la parte social me suelo poner a llorar cuando por cuestiones de la universidad no puedo asistir a reuniones con mi familia, o cualquier salida.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
		X		

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo				X	
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares				X	
La personalidad y el carácter del profesor			X		
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)				X	
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)				X	
No entender los temas que se abordan en la clase				X	
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)				X	
Tiempo limitado para hacer el trabajo				X	
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)			X		
Fatiga crónica (cansancio permanente)				X	
Dolores de cabeza o migrañas			X		
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea				X	
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			X		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir				X	
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)				X	
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)			X		
Ansiedad, angustia o desesperación.			X		
Problemas de concentración			X		
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad			X		
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir			X		
Aislamiento de los demás			X		
Desgano para realizar las labores escolares			X		
Aumento o reducción del consumo de alimentos				X	
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)			X		
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas			X		
Elogios a sí mismo		X			
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)		X			
Búsqueda de información sobre la situación			X		
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación			X		

que preocupa)

Otra _____
(Especifique)

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 8

EDAD: 19 años

SEXO: Femenino

OCUPACIÓN: Estudiante

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)		X	
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)		X	
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre			X (gatito)
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)		X	
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)		X	
45	Soy un(a) buen(a) líder	X		
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)		X	
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)		X	
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)	X		
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)		X	
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)		X	

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal			X
10	Me ocupo de mi salud		X	
12	Trabajo y/o estudio			X

16	Practico ejercicios físicos		X	
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)		X	
30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.		X	
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	X		
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.		X	
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc		X	
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas		X	
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.			X
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.		X	

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos			X
18	Me reúno frecuentemente con mi familia			X
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	X		
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza		X	
29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.	X		

33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.		X	
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.			X
41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.		X	

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro			X
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.		X	
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.		X	
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura			X
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado			X
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente		X	

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas		X	
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro		X	

24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales		X	
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.		X	
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.			X

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema		X	
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.			X
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto	X		
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.			X
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.		X	
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.		X	
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.		X	
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.			X
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador	X		

54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto		X	
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	X		
64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva		X	
67	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo		X	

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	8
------------	---

Descripción de la situación	Cuando me regalaron a mi gato: Yo estaba en la casa y una tía me escribió, me dijo que había un gatito que estaba en malas condiciones, desnutrido y prácticamente botado, ella me dijo que si lo quería y le dije que sí. El gatito (coco) ya tiene un año y 3 meses conmigo, ya no está desnutrido, esta recuperado y tuvo hijitos.
Rol en la anécdota	Madre/cuidadora-Principal
Ubicación temporal	Pasado próximo
¿Generó estrés?	Un poco
Observación	

Anécdota 2

Informante	8
Descripción de la situación	Mi tía tuvo una perrita que tuvo leucemia, la perrita falleció y mi tía no quiso tener más mascotas, pero en una ocasión saliendo de casa a mi tío se le atravesó una perrita y casi la atropella, desde entonces la adoptaron. Creo que fue algo bueno porque mi tía estaba muy triste por lo de su perrita anterior, y obviamente no reemplaza el amor o a la primera perrita, pero eso le da más felicidad.
Rol en la anécdota	Secundario-sobrino
Ubicación temporal	Pasado próximo
¿Generó estrés?	No
Observación	

Anécdota 3

Informante	8
Descripción de la situación	Bueno, yo no soy una persona a la que le gusta mucho el ambiente fiestero, pero, a inicios de la carrera recuerdo que estaba en un grupito y una chica me dice: un mes te doy para que vayas al bar con nosotros o te vas (la sacan del grupo). Ellos ya me habían invitado antes y yo dije que no, que gracias, porque después me emborrachaba y cómo yo llegaba a mi casa después. Eso fue algo muy shockeante para mí porque básicamente o tomaba o iba al bar con ellos o me sacaban del grupo, no o hice y ya luego conocí a mi grupito actual, ellos no obligan ni nada por el estilo.
Rol en la anécdota	Estudiante-compañera
Ubicación temporal	Pasado
¿Generó estrés?	Sí
Observación	Le quisieron sacar de un grupo por no querer tomar. Los estudiantes tenían 23 años y ella 17 años.

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 8

Edad: 19 años

Sexo: Femenino

Fecha de registro: 02/03/2026

Día de la semana: Lunes

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional o general
4am	Levantarse y actividades de aseo personal	Casa	Informante	Cansancio
7am	Prácticas en el hospital de especialidades	Hospital	Informante, pacientes, enfermeras, doctores y compañeros	Nervios, estrés
11am	Tomar el bus para dirigirse a la universidad	Transporte público	Informante, chofer del bus, transeutes	Cansancio, hambre.
11:30am-1pm	Llegar a la u y buscar un lugar para comer (desayuno y almuerzo)	Comedor	Informante, personas del comedor	Relajado
1pm.3pm o 5pm	Clases	Universidad, salón de clases	Informante, compañeros/amigos, profesores	Estrés/cansancio o relajación dependiendo de la materia
5pm en adelante	Volver a casa	-	-	Relajado

Descripción Narrativa del Día

Cuando me toca prácticas en la mañana, mi día empieza muy temprano. Me levanto a las 4 a.m. para viajar y poder estar a las 7 en el hospital. Por el apuro casi nunca desayuno antes de salir. Permanezco en el hospital hasta las 11 a.m., y cuando termino, tengo que irme directamente a la universidad.

Primero tomo el bus que me deja cerca de la U, y antes de entrar a clases aprovecho para comer algo por ahí, cerca de la universidad, porque no he desayunado en toda la mañana y también necesito resolver el almuerzo. Después ingreso a clases; hay días en los que salgo a las 3 p.m., pero otros en los que me quedo hasta las 5 p.m.

Todo este ritmo me genera bastante estrés académico, ya que, además de cumplir con mis responsabilidades en el hospital, tengo que preparar y dar charlas, organizar actividades y avanzar con tareas tanto dentro como fuera del espacio de prácticas. Mantener ese equilibrio exige mucha organización y, en ocasiones, se vuelve realmente agotador.

Hay veces en las que tengo que hacer practicas en la tarde, en esas ocasiones igual salgo de mi turno a las 4pm.

Situaciones Significativas o Estresantes

Salir temprano de casa sin desayunar, tener que cumplir con charlas y demás tareas tanto dentro como fuera de las prácticas, además de las sustentaciones y proyectos de las materias de la universidad.

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

No mucho, menciona que no suele comunicar sus problemas a sus allegados.

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

Desayunar

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: -Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describa.						USO clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrito fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntaje total ajustado por el puntaje de 1 a 6:						

Informante 9



Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

- 1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

El estilo de vida para mi es la forma en que llevas a cabo tu día a día, pero de una forma adaptable, también tiene que ver mucho sobre la forma en la que te relaciones y cómo influye tu contexto en lo que vas a realizar.

Mi estilo de vida por parte al estado físico es muy malo, se podría ser que soy bastante sedentaria, aunque en el ámbito social tengo un vínculo bastante sano, tanto con amigos como con mi familia.

- 2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

Que alguien te brinde un espacio y una comida en su hogar, eso influye de manera muy positiva en mi estilo de vida para concentrarme mejor, porque no debo llegar de la universidad a hacerme comida y luego mis tareas, mi mamá me espera e incluso eso es cálido y alentador.

Y de manera negativa ciertas amistades o relaciones sociales que te influyen de manera negativa en los estudios, como influenciarte a faltar o que no coloquen de su parte para realizar actividades.

Y por último también el ámbito familiar y personal.

- 3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

Que los docentes no te despejen las dudas

Que tus compañeros no pongan de su parte

El favoritismo, aunque yo sea parte de las beneficiadas de eso, es algo que no me gusta

Y que los docentes no impartan las cosas necesarias según la malla curricular

4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?

Si, se relaciona mucho, porque, por ejemplo, si pasa algo en la universidad, como que te rechacen un proyecto o algo no haya salido como lo esperado puede afectar mucho en lo que haces en tu vida fuera de la universidad, en tu alimentación y en tu estado de ánimo, o en como reacciones frente a las demás personas.

5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

El poder agregar un poco una rutina de ejercicio porque soy más sedentaria, la única "actividad física" que hago es trasladarme de una universidad a otra, y los domingos que tengo más tiempo los gimnasios no suelen abrir.

Bloque concreto

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?

Amiga, estudiante, hija, trabajadora , me considero multifacética, y podría parecer que están equilibrados pero a veces debo hacer ciertas cosas que hacen que me descuiden de las actividades que debo hacer como amiga o hija, incluso como pareja, y así.

- 7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?**

Teniendo en cuenta todo, ya que una cosa suele conllevar a la otra, pero realmente también trabajo bastante en mi futuro, y sí suele generar preocupación porque soy una persona que piensa mucho y siempre esta pensando en los pendientes y lo que debo hacer mañana o pasado.

- 8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?**

A veces lloro, a veces me quedo en la nada, cuando ya estoy muy estresada me empiezo a desahogar con alguien.

- 9. ¿Cuando enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?**

Puedo llorar por el estrés o desahogarme con otras personas, en este caso, mayormente con mi mejor amigo o mi pareja.

- 10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?**

Buscar información al respecto, preguntar a personas que a lo mejor saben al respecto, también suelo recurrir a videos de YouTube para entender mejor las cosas, o inscribirme en capacitaciones para estar mejor informada.

Bloque específico

- 11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?**

Bueno, soy parte de grupos de investigación de la universidad y trabajo en un despacho jurídico de Manta como pasante, viajo también para competencias estudiantiles y ahora estoy realizando algunos proyectos de investigación.

12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

Antes cuando iba con mi psicóloga me recomendó realizar yoga, pero no lo hice, realmente no suelo hacer mucho por cuestión del tiempo, pero cuando estoy muy estresado hablo un rato con mi pareja, o me pongo a hacer otra tarea o hablar sola para relajarme; también suelo escuchar música que me gusta y hablar en inglés, son formas que tengo para poder relajarme un poco de la carga y responsabilidades académicas que tengo.

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Se podría que son buenos ya que prefiero acostarme temprano para al siguiente día levantarme temprano así mismo a realizar mis actividades que tengo, priorizo mi sueño

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

Cumplo roles netamente activos, en todas las esferas, siempre soy participativa en clases, me gusta debatir y escuchar, en mi familia también suele realizar actividades pero no tanto como en la universidad.

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Sí, sufro ansiedad y considero que esta ansiedad se ha desencadenado luego de pasar por mucho estrés académico y responsabilidades académicas, he tenido fatiga mental, cansancio, y dolor de cabeza.

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Sí, de forma tanto negativa como positiva, siento que hay que tener mucho autocontrol para no dejarte consumir de eso, para no perder tus propios pensamientos y tu forma de hacer las cosas. Me ha pasado que antes yo redactaba correos con mis propias palabras y pensamientos, pero ahora es más automatizado.

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Sí, totalmente ya que cuando algo no me resulta bien en el ámbito académico me siento muy desmotivada, triste, mi mamá también, incluso la casa se siente triste.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

☒ Si

☐ No

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

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

1	2	3	4	5
				X

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					X
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					X
La personalidad y el carácter del profesor					X
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					X
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					X
No entender los temas que se abordan en la clase			X		
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)			X		
Tiempo limitado para hacer el trabajo			X		
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		X			
Fatiga crónica (cansancio permanente)		X			
Dolores de cabeza o migrañas				X	
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea				X	
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					X
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X				
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					X
Ansiedad, angustia o desesperación.					X
Problemas de concentración			X		
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X				
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					X
Aislamiento de los demás					X
Desgano para realizar las labores escolares	X				
Aumento o reducción del consumo de alimentos			X		
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.-
En

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					X
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					X
Elogios a sí mismo					X
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					X
Búsqueda de información sobre la situación					X
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)					X
que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 9

EDAD: 19 años

SEXO: Femenino

OCUPACIÓN: Estudiante, Trabajadora

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)		X	
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)	X		
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)		X	
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)		X	
45	Soy un(a) buen(a) líder	X		
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)	X		
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)		X	
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)	X		
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)		X	
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)			X

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariciencia física y personal		X	
10	Me ocupo de mi salud	X		
12	Trabajo y/o estudio		X	

16	Practico ejercicios físicos	X		
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)			X
30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.			X
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	X		
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	X		
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc			X
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas			X
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.			X
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.			X

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia	X		
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan			X
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza			X

29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.			X
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.			X
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.			X
41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.			X

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.		X	
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.	X		
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura			X
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	X		
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente		X	

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas		X	

20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro			X
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales			X
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.		X	
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.			X

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema	X		
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.		X	
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto		X	
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	X		
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.			X
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.			X
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.		X	
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		

50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador	X		
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto		X	
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo			X
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor		X	
64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva			X
67	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo			X

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	9
Descripción de la situación	Estudio tres carreras al mismo tiempo, derecho, psicología y sociología. Pertenezco a dos grupos de investigación de derecho, uno nacional y otro iberoamericano, y la verdad tengo muchas cargas y responsabilidades, por lo que he vivido muchas cargas. Sin embargo en este último semestre ha sido mucho más estresante, hace poco estuve en Bolivia en un evento académico y fue muy estresante porque no tuve la guía de profesores por así decirlo.
Rol en la anécdota	Principal-Estudiante
Ubicación temporal	Presente-Pasado
¿Generó estrés?	Sí
Observación	

Anécdota 2

Informante	9
Descripción de la situación	Ha sido muy estresante últimamente porque tuve últimamente un debate, de hecho mi grupo quedó en tercer lugar, pero más adelante tendré otro debate y siento mucha presión, siento que no he tenido el acompañamiento adecuado de los profesores y las universidades no toman en consideración mucho a los estudiantes que estudian mas de 3 carreras, aunque se que no es común.
Rol en la anécdota	Principal-Estudiante
Ubicación temporal	Pasado
¿Generó estrés?	Sí
Observación	

Anécdota 3

Informante	9
Descripción de la situación	Tengo 3 presentaciones académicas realizadas, no tipo tesis pero si bastantes extensas, en la primera me realizaron varias correcciones e hicieron hincapié en ciertas cosas, pero bueno, realmente los profesores no me han apoyado mucho.
Rol en la anécdota	Principal-Estudiente
Ubicación temporal	Pasado próximo
¿Generó estrés?	Sí
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 9

Edad: 19 años

Sexo: F

Fecha de registro: 23/03/2026

Día de la semana: Lunes

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
6:00 am	Se levanta	Hogar	Participante	Neutral
7:30 am	Hace tareas	Hogar	Participante	Estresante
9:00 am – 11:00am	Recibe clases	Universidad	Participante, compañeros y docentes	Estresante
11:30 am – 12:00 pm	Viaja a su otra universidad	Cuidad	Participante	Neutral
12:00 pm – 12:30 pm	Almuerza	Universidad	Participante	Relajada
13:00 pm – 17:00 pm	Recibe clases	Universidad	Participante, compañeros y docentes	Estresante
17:30 pm	Viaja a su casa	Cuidad	Participante	Neutral
18:00 pm – 21:30	Hace deberes	Hogar	Participante	Estresante
22:00 pm	Duerme	Hogar	Participante	Relajada

Descripción Narrativa del Día

Me levanto todos los días a las 6:00 de la mañana, desde muy temprano empiezo con mis responsabilidades, ya que llevo tres carreras universitarias al mismo tiempo y casi siempre estoy ocupada en algo, a las 7:30 comienzo a hacer tareas o adelantar trabajos pendientes, aprovechando al máximo el tiempo antes de mis clases, a las 9:00 recibo clases, las cuales se extienden hasta las 11:00. Luego, a las 11:30, debo trasladarme hacia mi otra universidad, lo que implica organizarme rápidamente para no perder tiempo, alrededor de las 12:00 almuerzo, generalmente de forma rápida, ya que a las 13:00 retomo mis clases, las cuales continúan hasta las 17:00, al terminar mi jornada académica, a las 17:30 inicio el viaje de regreso a casa, una vez que llego, alrededor de las 18:00, continúo con mis deberes y responsabilidades académicas hasta aproximadamente las 21:30, dedicando varias horas al estudio, tareas y trabajos de las distintas carreras, finalmente, a las 22:00 me acuesto a dormir. Aunque el día suele ser bastante exigente, procuro mantenerme constante y organizada para poder cumplir

con todas mis responsabilidades.

Situaciones Significativas o Estresantes

Muchas situaciones estresantes durante el día, especialmente aquellas académicas

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Si, con amigos cercanos, pareja y mamá

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

Una que otra actividad más fuera de las ya realizadas

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describa.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: fal cuando de 1 a 6						

Informante 10



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

- 1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

Lo que una persona hace en su día a día, los hábitos, si hace ejercicio si no hace, como su rutina habitual, va desde su alimentación hasta los malos hábitos que tiene una persona.

Mi estilo de vida no es malo pero tampoco bueno, mi estilo de vida es saludable a pesar de que a veces no duermo las horas completas y eso afecta mi estilo de vida; también suelo hacer deporte, atletismo.

- 2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

Los horarios de clase y las tareas que dejan.

- 3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

Las tareas a última hora que dejan, que den poco tiempo y que tengamos que estudiar mucho.

- 4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?**

Sí, en ocasiones es común que la carga académica me imposibilite muchas cosas, no es que no tenga tiempo, pero cuando estoy sobrecargada de tareas a veces no duermo bien, tampoco como mucho y eso me preocupa.

- 5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?**

He intentando organizarme más para hacer las tareas a tiempo y no estresarme mucho.

Bloque concreto

- 6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?**

Hija, amiga, estudiante y deportista; considero que no están muy equilibrados pero los he tratado de sobrellevar, más que todo desde que ingrese a la universidad, ya que se divide más mi tiempo entre ir a la federación, hacer mis tareas, ir a competencias e ir a la universidad.

- 7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?**

Depende de que tenga que hacer en ese momento, así que me organizo según el presente.

- 8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?**

Suelo estresarme mucho o enfadarme, y suelo expresarme y comunicarme con mi familia.

- 9. ¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?**

Primero me frustró.

10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?

Mejorar día a día, intentar hacer las cosas mejor y aprender más.

Bloque específico

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

Entreno, soy federada, hago atletismo.

12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

No tengo conocimiento de ninguna técnica, pero lo que suelo hacer normalmente es alejarme/aislarme.

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Cuando puedo duermo 8 horas completas pero a veces duermo 5 o 4 horas.

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

En la universidad, federación y familia considero que cumplo un rol activo más que todo, por las actividades que debo realizar en estas áreas.

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Mas que todo dificultad para concentrarme, lo asocio mucho también al hecho de los cambios en mis rutinas cuando tengo muchas tareas o cosas de la u que hacer.

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

En mi rendimiento académico, si ha influenciado, a veces de forma positiva o negativa, depende del uso que se le dé.

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Sí, pues en esos periodos de mucha carga, o practicas de la u y así, cuando siento esa presión yo tiendo aislarme, a pesar de que suelo comentar estas dificultades a mi familia, prefiero alejarme.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
				X

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo			X		
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					X
La personalidad y el carácter del profesor				X	
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					X
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)				X	
No entender los temas que se abordan en la clase			X		
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)			X		
Tiempo limitado para hacer el trabajo				X	
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)			X		
Fatiga crónica (cansancio permanente)				X	
Dolores de cabeza o migrañas				X	
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea			X		
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			X		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir			X		
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			X		
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		X			
Ansiedad, angustia o desesperación.				X	
Problemas de concentración			X		
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad			X		
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir			X		
Aislamiento de los demás			X		
Desgano para realizar las labores escolares				X	
Aumento o reducción del consumo de alimentos			X		
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)				X	
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas			X		
Elogios a sí mismo		X			
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)			X		
Búsqueda de información sobre la situación			X		
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)			X		
que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 10

EDAD: 19 años

SEXO: Femenino

OCUPACIÓN: Estudiante

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)		X	
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)		X	
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)		X	
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)		X	
45	Soy un(a) buen(a) líder		X	
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)		X	
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)	X		
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)		X	
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)		X	

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal		X	
10	Me ocupo de mi salud		X	
12	Trabajo y/o estudio			X

16	Practico ejercicios físicos			X
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)		X	
30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.		X	
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.		X	
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.		X	
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc	X		
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas		X	
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.		X	
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	X		

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos	X		
18	Me reúno frecuentemente con mi familia			X
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan		X	
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza		X	

29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.		X	
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.	X		
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.		X	
41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.		X	

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.		X	
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.	X		
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.	X		
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura		X	
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado		X	
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente		X	

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas		X	

20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro		X	
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.		X	
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.		X	

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema	X		
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.		X	
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto		X	
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.		X	
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.		X	
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.	X		
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		

50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador		X	
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto		X	
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor		X	
64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva		X	
67	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo		X	

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	10
Descripción de la situación	Una vez en la realización de un proyecto lo dejamos para lo último y queríamos mandarlo a hacer pero nos cobraban mucho y lo hicimos todos a último momento pero el docente nos dijo que no estaba bien, y como era para el otro el día nos tuvimos que amanecer haciéndolo hasta finalizarlo
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Mediados del 2025
¿Generó estrés?	Sí, me generó mucho estrés
Observación	

Anécdota 2

Informante	10
Descripción de la situación	Una vez nos tocó viajar a una competencia, pero la federación no nos apoyaba, así que nos tocó viajar en la noche ya que la competencia era a las 11 de la mañana y luego cambiaron el horario para las 8 am, y mientras llegamos al terminal de Quito y nos fuimos en taxi no alcanzamos ya que el entrenador también se enfermó y nos retuvo más tiempo, llegamos como 1 hora tarde y entre en descarte, lo más triste es que esa competencia esa de selección para competir en el exterior del país
Rol en la anécdota	Deportista-amiga
Ubicación temporal	Principios del 2025
¿Generó estrés?	Si, mucho
Observación	

Anécdota 3

Informante	10
Descripción de la situación	En mis prácticas una vez un paciente no se quiso dejar tomar los signos vitales ni conmigo, ni con ninguno de mis compañeros, solo se dejó cuando fue el doctor del hospital
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Finales del 2025
¿Generó estrés?	Si fue estresante ya que luego el licenciado iba a pensar que no le queríamos tomar los signos vitales al paciente
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 10

Edad:

19

Sexo:

F

Fecha de registro: 11-03-2026

Día de la semana: Miércoles

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
6:00 am – 8:00 am	Levantarse, desayunar	Hogar	Participante	Con sueño
8:00 am – 9:30 am	Entrenar	Federación	Participante, compañeros y entrenadores	Relajada y feliz
9:30 am	Regresar a casa	Portoviejo	Participante	Neutral
11:00 am – 15:30 pm	Ir a prácticas	Hospital de especialidades	Participante, pacientes y doctores	Estresante
15:30 pm	Regresar a casa	Portoviejo	Participante	neutral
4:00 pm – 17:00 pm	Ir a entrenar	Federación	Participante, compañeros y entrenadores	Feliz y relajada

17:00 pm – 20:00 pm	Regresar a casa y realizar las actividades del día	Hogar	Participante	Neutral
20:00 pm	Dormir	Hogar	Participante	Relajada

Descripción Narrativa del Día

Me levanto a las 6 am, desayunaba, iba a entrenar a la federación de 8 a 9 y media, luego regresaba a casa para arreglarme para prácticas que era a las 11 hasta las 3:30 de la tarde y luego regresaba a su casa para cambiarse e ir a entrenar a la federación hasta las 5 de la tarde, luego de regresar de entrenar hace las tareas del día para finalmente descanso luego de un largo día, aunque su día a día puede variar según si tiene clases o practicas mientras tiene que organizarse para ir a entrenar cada día en la federación.

Situaciones Significativas o Estresantes

Las prácticas y el tener que movilizarse entre universidad, prácticas y entrenamientos en la federación, es cansado.

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Sí

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

Por el momento ninguna, al ser deportista me mantengo en forma y activa

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describa.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupa por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hierro los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: (si quedan de 1 a 6 elementos sin responder)						
Puntuación total promedio:						

Informante 11



Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Una caracterización o generalización de algún apartado nuestro el cual sigamos, me da a entender que son hábitos que seguimos día a día y que nos termina caracterizando de una forma u otra.

A rasgos generales mi estilo de vida universitario es calmado pero activo porque paso realizando actividades, ya sea haciendo ejercicio o intento tener la mente ocupada leyendo y haciendo trabajos con mis hermanos (trabajamos juntos).

2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?

Pienso podría ser el hecho de como nosotros interpretamos las cosas o como procrastinamos las cosas, para mi es complicado ponerme hacer una actividad en el momento que me la piden y espero días para finalizarla o comenzarla.

3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?

Cuando los docentes no se saben explicar.

4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?

Parcialmente, no en su totalidad por como de una u otra forma a pesar de ser alguien procrastinador me gustar hacer las cosas bien.

5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

Considerado sí, logrado no por la misma procrastinación. Pero sería ocupar más mi tiempo para ver si puedo organizarme mejor con mis actividades y plazos de tiempo.

Bloque concreto

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?

Podría ser más el rol de estudiante y de hijo, a pesar de que trabajo no es algo muy constante. En los semestres cumplo más rol de estudiante e hijo y considero que si están bien equilibrados, puedo convivir con ello.

7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?

Sí, pero en general suelo organizarme mas que todo en base a lo que mis hermanos tengan disponibilidad porque con mis hermanos es con quienes me organizo, en especial en el trabajo. Me organizo más que todo según en el presente.

8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?

Hablándolo o escribiéndolo, no soy alguien que tiende a reprimirse. Escribirlo cuando estoy hablando con mi enamorada, hablado con mi familia o amistades más cercanas, pero igual no es como que he enfrentado un problema muy grande, pero si suelo pedir consejos a mis allegados.

9. ¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?

Preocupado más que todo, pero trato de mantener la calma.

10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?

Quizás siempre exigirme un poco más en cuestión de tareas o actividades anteriores que haya hecho en antiguas ocasiones para así mejorarlas ahora. O en explicaciones, etc... trato de darle un plus a lo anterior para mejorar y sentirme mejor.

Bloque específico

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

Ademas de la u, solo trabajo, entreno y hago labores del hogar. Realizo normalmente trabajo de oficina en computadora, trabajos en excel.

12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

Resuelvo mis dudas con mis hermanos, o pidiendo consejos, no me frustro, ninguna técnica en particular. Tampoco me afectan mucho las dificultades, siempre trato de darles como una solución y si ya no se puede pues bien.

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Mis hábitos de sueño son irregulares en el periodo académico, porque sentía que en las noches tenía mejor concentración, pero igual a la larga terminaba afectándome porque tengo clases en la mañana y la verdad si me la pasaba bastante cansado en la tarde.

Dormía de 4 a 6 horas normalmente, pero a veces cuando no tenia clases en la mañana si podría dormir más. Cuando no tengo clases y estamos de vacaciones si duermo de 8 a 10 horas. En clases si no duermo bien porque estoy pensando constantemente de que tengo que salir de casa, cumplir tareas, etc...

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

Dentro de la familia cumplo con un rol que depende, por ejemplo si mi hermano mayor no está, cumplo con un rol más activo porque ahí tengo que estar de un lado para otro, manejando, llevando a mis padres, etc.... en la u también varia, fui parte de la junta directiva pero tenia un rol más pasivo, y en el trabajo si es un rol más activo.

Me toca ser más flexible.

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Cansancio extremo sobre todo, pero más que todo al inicio de la carrera, porque tenía que organizarme entre estar en la casa y salir para la u.

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

En mi bienestar emocional no tanto, aunque puedo decir que un dispositivo si ayuda full en sentido académico porque es más fácil de aprender las cosas, nos facilita mucho más las cosas.

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Sí, ósea hay ocasiones en las que ni siquiera he tenido la energía para salir a algún lado con familiares o amistades, porque prefiero dormir, no en muchas ocasiones pero si me ha pasado.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
	X			

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo	X				
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares		X			
La personalidad y el carácter del profesor			X		
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)				X	
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)			X		
No entender los temas que se abordan en la clase		X			
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)		X			
Tiempo limitado para hacer el trabajo			X		
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		X			
Fatiga crónica (cansancio permanente)	X				
Dolores de cabeza o migrañas	X				
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X				
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		X			
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)		X			
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X				
Ansiedad, angustia o desesperación.			X		
Problemas de concentración				X	
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X				
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir			X		
Aislamiento de los demás				X	
Desgano para realizar las labores escolares					X
Aumento o reducción del consumo de alimentos		X			
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.-
En

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		X			
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas		X			
Elogios a sí mismo		X			
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X				
Búsqueda de información sobre la situación			X		
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)			X		

que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 11

EDAD: 21 años

SEXO: Masculino

OCUPACIÓN: Estudiante y Trabajador

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)		X	
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)			X
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)		X	
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)		X	
45	Soy un(a) buen(a) líder		X	
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)		X	
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)			X
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)	X		
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)		X	
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)		X	

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal		X	
10	Me ocupo de mi salud		X	
12	Trabajo y/o estudio		X	

16	Practico ejercicios físicos		X	
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)			X
30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.		X	
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.		X	
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.		X	
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc		X	
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas			X
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.			X
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.		X	

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos			X
18	Me reúno frecuentemente con mi familia			X
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan			X
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza		X	

29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.			X
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.			X
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.		X	
41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.		X	

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.			X
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.		X	
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura		X	
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado			X
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	X		

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas		X	

20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro			X
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.		X	
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.		X	

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema		X	
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto	X		
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	X		
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen			X
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.		X	
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.			X
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.		X	

50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador			X
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respecto			X
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo			X
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	X		
64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva			X
67	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo		X	

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3

anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	11
Descripción de la situación	Cuando conocí a mi enamorada fue por fechas navideñas hace 2 años y tres meses; estaba tarde y yo le desee feliz navidad a la que actualmente es mi enamorada y le dije que estaba bonito su outfit, desde ahí la conversación fluyó bien y me enganché, y pues llegamos a estar juntos hasta la actualidad.
Rol en la anécdota	Principal- Pareja
Ubicación temporal	Pasado
¿Generó estrés?	No
Observación	Es un recuerdo muy bonito y positivo.

Anécdota 2

Informante	11
Descripción de la situación	Hace un año y medio tuve una situación complicada con una materia complicada, ya que pesar de que el mínimo para pasar son 70 puntos, yo y mis compañeros pasamos por un momento difícil dado que la nota máxima fue 63 puntos y al final el docente tuvo que colocarnos 70 a todos para ayudarnos. Así mismo en ese mismo semestre hubo otra materia con la que se pasó por las justas, fue un semestre bastante complicado y estresante.
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Pasado
¿Generó estrés?	Bastante.
Observación	

Anécdota 3

Informante	11
Descripción de la situación	Tengo buenos recuerdos con gente que a pesar de que no son tan cercanos, en la carrera han sido muy buenos conmigo y entre todos nos apoyamos para salir adelante en momentos de materias estresantes. Por ejemplo, en el semestre pasado (7mo), en la madrugada antes de dar el examen me quede madrugando hasta las 5am y la clase era a las 7, cosa que al momento de llegar al examen estaba totalmente cansado, pero sentí una liberación al completar el examen y haber culminado una de las materias más exigentes y así mismo mis compañeros. Eso se sintió bonito, ya que luego procedimos a celebrar con mis compañeros y decir “sí pudimos”
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Pasado reciente
¿Generó estrés?	Sí
Observación	

HOJA DEL DÍA

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Ejemplo: A las 5:00am me levanté y estiré para luego ir a cepillarme los dientes, luego a las 6:00am desayuné junto a mi hermana, en ese momento me sentía cansada porque dormí mal anoche. A las 7:00am salí de casa para ir a la universidad y me sentí nerviosa porque tenía una exposición, etc...

Descripción Narrativa del Día

Mi día continuó desde la media noche porque no dormí ya que estuve terminando el portafolio de Sistemas de Potencia, fue una noche muy larga y estresante porque me tocaba estudiar y repasar los ejercicios mientras los resolvía porque no me daría tiempo para mi clase a las 7, y cuando justo acabé de terminar el portafolio a las 6, me tocó correr a bañarme y prepararme para ir a la universidad, porque a las 6:30 un compañero me pasaba recogiendo para ir a rendir el examen, durante el mismo mientras llegaba el docente, se sintió eterna la espera, pero cuando finalmente llegó el alma se nos cayó a todos en el curso, por suerte, recordaba todo lo que iba en el examen y pude resolver sin mayor complicación, sólo que no me dio tiempo a terminar la última pregunta, ya luego de eso no me importó nada y me sentí tan tranquilo, pude salir a comer algo y respirar profundo, y aunque a las 10 me tocaba mi siguiente materia, no me preocupé porque ya tenía completo todo y sólo faltó la exposición de unos compañeros, luego de eso me regresé en bus para ir a mi casa y en el camino me quedé dormido, ya cuando llegué a la casa pude descansar un par de horas hasta que me tocó almorzar como a las 3 de la tarde, después me puse a leer un poco para calmarme y poder empezar a estudiar la otra materia que me tocaba rendir examen al día siguiente, luego merendé a las 9 de la noche y seguí estudiando hasta las 11, después de eso preferí descansar un rato leyendo nuevamente, para seguir estudiando, continué a las 12:30 hasta las 2 y me tocó ir a dormir porque tenía clases a las 7 am.

Situaciones Significativas o que crees que fueron estresantes para ti o tus compañeros/amigos/familiares.

El examen que ocurrió ese día fue estresante para mis compañeros y para mí, aunque al final se pudo contestar prácticamente todo y salir bien.

¿Consideras que los espacios de comunicación e interacción que tienes son buenos?

Sí, pienso que tengo un buen entorno en donde me puedo comunicar con normalidad.

Actividades No Realizadas y que hubieras deseado ejecutar

Dormir mejor, haberme preparado con antelación y haber tenido cuidado con caer en la procrastinación.

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: -Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describa.						USO clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrito fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: (si quedan de 1 a 6 elementos sin responder)						

Informante 12



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

1. **¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

Para mí el estilo de vida es la forma en la que llevas tu día a día. Mi estilo de vida es pésimo no es como yo quisiera que fuera, sería mejor organizarme y llevar las cosas de mejor forma y no sentirme tan estresada.

2. **Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

Aparte de la organización sería lo familiar, porque a veces pueden surgir cosas familiares que impiden dar el 100% de ti en lo académico.

3. **¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

El internet, porque cuando estamos haciendo una actividad en clase el internet falla mucho y me genera estrés no entregar mis actividades a tiempo y eficientemente, no todos los estudiantes tienen para datos.

4. **¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?**

Sí, creo que influye mucho, principalmente por la desorganización que es una de las problemáticas más presentes en mi caso, porque o dejo para lo ultimo o hago las cosas muy apresurada y las cosas como que salen mal y a veces un tema nuevo quiero investigar sobre todo el tema pero me pongo a perder el tiempo en pequeñeces.

- 5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?**

Sí, pero no lo he hecho por la misma cuestión de la procrastinación.

Bloque concreto

- 6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?**

Rol de estudiante, de hija, y creo que están equilibrados bien.

- 7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?**

Hay situaciones en las que me organizo por experiencias pasadas, por ejemplo en actividades en grupo, y si es algo nuevo me proyecto a futuro para poderme organizar mejor.

- 8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?**

Soy una persona que se irrita muy rápido y cuando eso me pasa suelo acudir con mi mamá y amigas, porque sí suelo comunicar mucho lo que me molesta.

- 9. ¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?**

Normalmente me irrito con facilidad por el estrés y es una mala reacción y pésima manera de liberar los sentimientos pero es la única manera más fácil para mí, pero cuando no es así lo que hago es distraerme con algo.

10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?

Principalmente veo que es lo que me falta por desarrollar, por ejemplo, ahora que estoy en último semestre me doy cuenta que me falta desarrollar tacto y seguimiento con pacientes, por eso estoy pensando hacer otras pasantías sin pago pero más personal. Y a parte, los planes futuro sería estudiar otra carrera.

Bloque específico

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

Familiares y personales no, y laborales tampoco, lo único que estaba haciendo es brindar acompañamiento a un paciente de fisioterapia cliente de mi hermano.

12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

Cuando estoy muy estresada siempre lo expreso, así sea que hable solo, a veces también lo que me sirve es comerme un dulce.

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Mi hábito de sueño siempre permanecen igual porque tomo pastillas para dormir, así que me duermo 10pm y me despierto entre 8 a 10 am, pero cuando ya toca las prácticas de la universidad me toca levantarme a las 6am.

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

Dentro de la universidad es más pasivo, y dentro de la familia es más pasivo también.

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Bueno, llego a experimentar todos esos síntomas (cansancio, ansiedad, irritabilidad, dificultades de concentración), pero también migraña, porque yo sufro de ello y es muy frecuente, al punto que ha llegado a afectarme en mi memoria y concentración, por eso tengo mala memoria y se me dificulta bastante prestar atención.

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Sí, influye mucho principalmente porque me distraigo viendo mini series y no me concentro en lo académico o en lo que debería por esa razón.

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Cuando estoy muy estresada o tengo sobrecarga no quiero saber nada del mundo, solo quiero hacer lo que tengo que hacer sin importarme nada, y normalmente me aísla y me pongo irritable y por eso mismo me alejo.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
			X	

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo				X	
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					X
La personalidad y el carácter del profesor					X
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)			X		
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)				X	
No entender los temas que se abordan en la clase					X
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					X
Tiempo limitado para hacer el trabajo					X
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					X
Fatiga crónica (cansancio permanente)			X		
Dolores de cabeza o migrañas					X
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea			X		
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir			X		
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					X
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					X
Ansiedad, angustia o desesperación.					X
Problemas de concentración					X
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad				X	
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir			X		
Aislamiento de los demás			X		
Desgano para realizar las labores escolares					X
Aumento o reducción del consumo de alimentos			X		
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.-
En

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)			X		
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas				X	
Elogios a sí mismo		X			
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)				X	
Búsqueda de información sobre la situación				X	
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)		X			

que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 12

EDAD: 22 años

SEXO: Femenino

OCUPACIÓN: Estudiante

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)		X	
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)		X	
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)		X	
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)		X	
45	Soy un(a) buen(a) líder	X		
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)		X	
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)		X	
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)		X	
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)		X	

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariciencia física y personal	X		
10	Me ocupo de mi salud	X		
12	Trabajo y/o estudio		X	

16	Practico ejercicios físicos	X		
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)			X
30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	X		
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.			X
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	X		
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc		X	
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas		X	
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.			X
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	X		

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos	X		
18	Me reúno frecuentemente con mi familia	X		
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan			X
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza			X

29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.			X
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.	X		
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.			X
41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales			X
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.			X

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.			X
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro			X
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.			X
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.		X	
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	X		
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado			X
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	X		

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas		X	

20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro			X
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.		X	
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.		X	

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema			X
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto			X
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.		X	
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.			X
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.			X
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.	X		
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.		X	
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o	X		

	al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador			
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respecto		X	
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor		X	
64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva		X	
67	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo		X	

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	12
Descripción de la situación	Estaba en mi casa tranquila un sábado por la tarde/noche y solo estábamos, mi hermano y yo, cuando ocurrió un temblor, o eso es lo que pensamos en el momento, lo que sucedió en realidad fue un terremoto, teníamos miedo y desesperación, porque veíamos como se caía nuestra casa y no sabíamos nada de mamá que es nuestro único apoyo.
Rol en la anécdota	Pasivo/ hija, hermana
Ubicación temporal	2016
¿Generó estrés?	Si, mucho, cada que recuerdo la situación me da mucho mareo.
Observación	Desde ese día todo cambió, mi personalidad, estado de ánimo, situación económica, familiar, etc.

Anécdota 2

Informante	12
Descripción de la situación	Mi primer día de clase en la universidad fue fatal, me moría de nervios, no soy una persona fácil de tratar, me cuesta ser yo misma, me genera ansiedad interactuar y pensar en lo que los demás deducen de mí, llegué tarde, me senté atrás, me tocó hacer grupo con compañeros que evidentemente no conocía, todo fatal.
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	2022
¿Generó estrés?	Muchísimo
Observación	Depende del contexto detrás de mi ser, mi personalidad es mi mayor desventaja.

Anécdota 3

Informante	12
Descripción de la situación	Tercer semestre, investigación social, esa materia me permitió crear mi primer grupo de amigas en la universidad, que solo se han añadido más, las quiero mucho, y esta carrera de la que me arrepiento haber escogido, hicieron que todo sea más tolerable.
Rol en la anécdota	Estudiante-amiga
Ubicación temporal	2023
¿Generó estrés?	Al inicio si, porque tenia miedo de ser aislada.
Observación	Me gusta estar acompañada, aunque siempre me privo de mostrar mi verdadera personalidad por miedo a hacer el ridículo siempre y ser despreciada.

HOJA DEL DÍA

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de

manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Descripción Narrativa del Día

A las 6:30am me levanté para prepararme psicológicamente para ir a alistarme para hacer prácticas y luego ir a clases, a las 7:15am desayuno, me lavo los dientes, me pongo mi bloqueador solar y mi bálsamo labial, me coloco el uniforme, medias y zapatos con mucho sueño, alisto mi mochila, reparto la comida en los cuencos de mis gatos, me despido de mi mamá y gatos, me dirijo caminando hasta mi lugar de prácticas porque queda a unas 15 cuadras de mi casa, llego a las 8:00am para empezar mi jornada laboral de 4 horas sin remuneración alguna, a las 8:15am con mis compañeras de prácticas ayudamos a establecerse a los adultos mayores que llegan a recibir sus terapias, a las 12:00pm salimos de prácticas cansadas para disponernos a tomar un indrive hasta la universidad debido a que mis compañeras tienen clases a la 13:00pm, llegamos a la universidad a las 12:20pm, nos dirigimos hacia el comedor de la universidad para comprar nuestro almuerzo, a las 14:00pm empieza nuestra única clase del día pero son las tres horas más largas y tediosas de la vida, con el miedo y ansiedad constante por si al hacer equipos para trabajar en clase me toque con los que no se esfuerzan mucho en clases, además de estar nerviosa por si alguno de mis compañeros que por destacar sacan algún tema nuevo y toman lección aleatoria, salgo a las 17:00pm de clases y me dirijo corriendo a la parada bajo el sol abrazador que quema hasta mis partículas hasta las 17:10 o 17:20pm que llega el bus, de allí me coloco mis audífonos porque mucho ruido me hace dar migraña y me genera incomodidad, escuchando SEVENTEEN en los 40 minutos que paso en el bus, me bajo y camino a paso lento unos 10 minutos hasta llegar a mi casa, por fin tranquila, me lavo y entro a mi casa, me dispongo a comer un refrigerio y luego a revisar que actividades hacer o si tengo tareas, revisar mi tesis y buscar profesionales que estén dispuestos a ayudarme, me distraigo en tiktok envío el video de la racha a mis amigas, me tomo mis medicamentos y me dispongo a dormir hasta el siguiente día.

Situaciones Significativas o que crees que fueron estresantes para ti o tus compañeros/amigos/familiares.

Las clases, son demasiadas rígidas y con la misma profesora dos materias, además de que son horas seguidas.

¿Consideras que los espacios de comunicación e interacción que tienes son buenos?

No, ni en mi vida académica o profesional.

Actividades No Realizadas y que hubieras deseado ejecutar

Investigar más para mejor desenvolvimiento en clases.

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: Masculino-Femenino Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describa.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desoriento" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: (si quedan de 1 a 6 elementos sin responder)						
Puntaje total promedio:						

Informante 13



Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Mariolina Montez

Firma del participante

[Firma]

Firma del investigador principal

[Firma]

Firma del investigador I

B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, como participante, declaro que a pesar de haber aceptado previamente mi participación en la investigación mencionada, revoco mi autorización, implicando que los datos obtenidos del participante serán eliminados y no podrán ser utilizados para propósito investigativo. Esta revocación no conllevará ninguna sanción ni afectará los beneficios de salud a los que el participante tiene derecho por ley

Entrevista

1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Para mí, el estilo de vida es la forma en la que una persona decide distribuir su tiempo, sus hábitos diarios y las prioridades que elige tener, actualmente, describiría mi estilo de vida como cansado y muy rutinario, como mi única responsabilidad es estudiar, me autoexijo al máximo para que todo salga perfecto, lo que hace que mis días giren al 100% en torno a la facultad y me quede muy poco espacio para mí misma.

2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?

Definitivamente, el factor que más influye es la carga de trabajos y proyectos de la Facultad de Ciencias Administrativas, sumado a mi horario mixto, al tener clases en diferentes momentos del día, dependo totalmente de una planificación súper estricta para poder cumplir con todo, mi propia rigidez mental y la autoexigencia de no querer fallar en nada son los elementos que terminan moldeando todo mi ritmo de vida.

3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?

Lo que más me genera tensión es la acumulación de exámenes y entregas de casos prácticos en las mismas semanas, en Administración nos mandan bastantes proyectos grupales; lidiar con la coordinación de esos grupos cuando las cosas no salen exactamente como yo las organicé o planifiqué en mi mente me genera muchísima frustración y estrés.

4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?

Sí, totalmente, mi estilo de vida es muy rígido porque siempre trato de organizarme de forma milimétrica para cumplir con las obligaciones de la universidad, al no dejar espacio para la improvisación, el descanso o el ocio, cualquier imprevisto académico me descoloca, yo diría que manejo un nivel de estrés moderado: logro cumplir con todo a tiempo gracias a mi orden, pero internamente vivo con una presión y un cansancio constantes por la falta de equilibrio.

5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

Lo he pensado, sobre todo el intentar ser más flexible con mis horarios o no tomarme las notas con tanta obsesión, me gustaría poder disfrutar de más momentos libres sin sentir culpa, sin embargo, me cuesta muchísimo dar el paso porque siento que, si relajo mi organización, voy a descuidar mi rendimiento académico, y como solo me dedico a estudiar, siento que mi obligación es ser excelente.

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?

Cumplo prioritariamente el rol de estudiante, aunque también tengo el rol de hija o amiga, la verdad es que no están para nada equilibrados, he dejado en un plano muy secundario mi vida social y personal para blindar mi rol académico. Para mí, la universidad está primero, segundo y tercero en este momento de mi vida.

7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué?

Me organizo pensando firmemente en metas futuras, pero usando la estructura de lo que estoy viviendo actualmente, sé que para graduarme con un excelente perfil y destacar en el área administrativa en el futuro, necesito rendir al máximo hoy, por eso planifico mi día a día con tanta rigidez, veo cada tarea actual como un escalón obligatorio para asegurar el éxito de mis metas profesionales futuras.

8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?

Suelo ser un poco cerrada; cuando la presión es muy alta me pongo bastante seria, tensa o de mal genio, y tiendo a aislarme en mi habitación a seguir estudiando para "resolver" lo que me estresa. Si llego a un punto en el que de verdad necesito desahogarme, acudo principalmente a mi mamá o a alguna amiga muy cercana de la facultad que entienda la presión de la carrera, aunque trato de no quitarles mucho tiempo tampoco.

9. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?

Para sentirme satisfecho necesito ver que mi planificación funcionó: tachar todas las tareas de mi lista de pendientes y obtener calificaciones altas, mi satisfacción personal está directamente ligada a mi rendimiento académico actual, estudiar horas extra, revisar

minuciosamente los trabajos antes de entregarlos y mantener el control de mis obligaciones son las cosas que hago para sentir que voy por el camino correcto hacia mis metas.

10. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

No, la verdad es que solo estudio, no tengo un trabajo ni realizo actividades extracurriculares significativas, mis únicas responsabilidades fuera de las clases son algunas tareas básicas en el hogar, pero mi familia entiende mi autoexigencia y respeta mucho mi tiempo de estudio, por lo que me permiten concentrarme casi exclusivamente en la facultad.

11. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

La verdad es que no soy de ponerme a meditar, hacer respiraciones o cosas de relajación; a mí eso no me funciona mucho, mi forma de lidiar con los problemas y calmarme es ponerme a organizar todo, si siento que me ahogo con la universidad, me siento con mi agenda, tachó lo que ya hice, rearmo mis horarios y me pongo a avanzar el trabajo como loca, siento que recupero el control y me tranquilizo cuando veo que las cosas se están haciendo y que todo vuelve a tener un orden.

12. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Son bastante regulares en cuanto a horarios, pero poco reparadores debido al cansancio mental, trato de dormir mis 6 o 7 horas porque sé que lo necesito para rendir al día siguiente, pero muchas veces me acuesto pensando en los pendientes administrativos del día siguiente o me despierto antes de tiempo con la mente activa repasando lo que tengo que hacer.

13. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

En la universidad cumplo un rol muy activo: participo, asisto a todas las clases del horario mixto, lidero la estructura de los trabajos grupales y estoy siempre encima de mis obligaciones, en mi familia diría que tengo un rol más pasivo o retraído en este momento, ya que paso la mayor parte del tiempo metida en mis asuntos académicos.

14. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Sí, definitivamente, he experimentado ansiedad moderada por el miedo a que las cosas no salgan perfectas, y un cansancio extremo que es más mental que físico, también me pongo muy irritable si interrumpen mis momentos de estudio planificados, y a veces me dan leves dolores de cabeza por la misma tensión acumulada en la espalda y el cuello.

15. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Académicamente son indispensables para revisar las plataformas de la universidad y coordinar proyectos, sin embargo, en el bienestar emocional influyen un poco negativamente porque estar todo el tiempo conectada al grupo de la facultad o revisando si subieron notas me mantiene en un estado de alerta constante, lo que alimenta mi rigidez y no me deja desconectarme de las obligaciones.

16. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Mi rendimiento no baja porque mi misma rigidez me obliga a mantener las notas altas a costa de lo que sea, pero mi participación en actividades sociales y familiares si cambia drásticamente: me aislo por completo, rechazo invitaciones de mis amigas y me encierro, mi motivación pasa de ser el gusto por aprender a convertirse en una pura obligación autoimpuesta de cumplir con las expectativas.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ ~~Si~~
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
		X		

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo			X		
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares			X		
La personalidad y el carácter del profesor			X		
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)			X		
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)			X		
No entender los temas que se abordan en la clase		X			
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)			X		
Tiempo limitado para hacer el trabajo			X		
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		x			
Fatiga crónica (cansancio permanente)			x		
Dolores de cabeza o migrañas		x			
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		x			
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			x		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		x			
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			x		
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)			x		
Ansiedad, angustia o desesperación			x		
Problemas de concentración		x			
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		x			
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir		x			
Aislamiento de los demás		x			
Desgano para realizar las labores escolares			x		
Aumento o reducción del consumo de alimentos		x			
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		x			
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas		x			
Elogios a si mismo		x			
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)		x			
Busqueda de información sobre la situación		x			
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)		x			
que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 13

EDAD: 23 años

SEXO: Femenino

OCUPACIÓN: Estudiante

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)		X	
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)		X	
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)		X	
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)		X	
45	Soy un(a) buen(a) líder	X		
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)	X		
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)	X		
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)			X
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)		X	

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal		X	
10	Me ocupo de mi salud		X	
12	Trabajo y/o estudio		X	
16	Practico ejercicios físicos		X	
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)		X	

30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.		X	
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.			X
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.		X	
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc	X		
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas		X	
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.	X		
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.			X

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos			X
18	Me reúno frecuentemente con mi familia		X	
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan			X
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza			X
29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.			X
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.		X	
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.			X

41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.		X	

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro		X	
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.		X	
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.		X	
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	X		
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado		X	
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	X		

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas		X	
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro		X	
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.		X	
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	X		

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema			X
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.			X
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto		X	
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.		X	
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.		X	
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.		X	
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador		X	
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto			X
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor		X	

64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva		X	
67	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo		X	

ANEC DOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	
Descripción de la situación	En quinto semestre se me hizo muy difícil, ya que no tenía mucha motivación, dejó de asistir a clases varios días que esta perdió una materia, esos días fueron muy difíciles
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Mediados del 2024
¿Generó estrés?	Sí, y mucha desmotivación
Observación	

Anécdota 2

Informante	
Descripción de la situación	Una vez en la universidad tuve un inconveniente con un docente, él no permitía celulares en su clase, y cuando aún no iniciaba la clase todos estaban con su celular, pero él se la cargo conmigo, me grito y me trato feo, eso fue muy estresante para mi
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Mediados del 2025
¿Generó estrés?	Sí, mucho estrés
Observación	

Anécdota 3

Informante	
Descripción de la situación	En el colegio solía no llevarme bien con unas chicas, se me complicó un poco ese periodo académico, y todo por un chico, así que preferí alejarme en ese entonces para sobrellevar mejor la situación
Rol en la anécdota	Estudiante, social
Ubicación temporal	Mediados del 2023
¿Generó estrés?	Sí, mucho
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante:

Edad:

Sexo:

Fecha de registro:

Día de la semana:

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
4:00 am – 5:00am	Levantarse y arreglarse	Hogar	Participante	Neutral
6:00 am	Esperar el bus	Hogar	Participante	Neutral
7:00 am – 10:00 am	Recibir clases	Universidad	Participante, compañeros y docentes	Estresante
12:00 pm	Almorzar	Universidad	Participante y amiga	Relajada
13:00 pm – 14:00 pm	Recibir clases	Universidad	Participante, compañeros y docentes	Estresada
17:00 pm	Llegar a casa	Hogar	Participante	Relajada
19:00 pm – 22:00 pm	Hacer deberes	Hogar	Participante	Estresada
00:00 am	Acostarse a dormir	Hogar	Participante	Relajada

Caracterización de los estilos de vida y estrés académico

Descripción Narrativa del Día

Me levanto a las 4 o 5 am, desayuno, tomo el bus a las 6 porque inicio clases a las 7, de ahí mis clases duran unas 2 o 3 horas, luego almuerzo para ir a una siguiente clase de 1 a 2, luego converso con mis amigas o vamos al parque y estoy regresando a mi casa tipo 5 de la tarde, luego me baño y hago deberes, si no tengo muchos deberes me suelo dormir a las 11 u 12:00am

Situaciones Significativas o Estresantes

Las clases

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Un poco si

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

Si realizó lo que tenía

Autoevaluación: ¿Cómo evalúa su día en general?

☐ Muy positivo ☐ Positivo ☐ Regular ☐ Negativo ☐ Muy negativo

¿Considera que lleva un estilo de vida agradable para usted mismo?

Podría ser mejor

Informante 14



Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

El estilo de vida es lo que uno hace y no hace, los hábitos que practica

Mi estilo de vida es un poco ocupado al tener que estudiar y trabajar, aunque tengo un estilo de vida saludable

2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?

La salud más que todo

3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?

La entrega de proyectos finales, porque cuando son estos tiempos tengo que madrugar haciendo deberes

4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?

No tanto ya que llevo un estilo de vida saludable, aunque si ha habido momentos en los cuales he tenido tics en un ojo

5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

Mejoraría no procrastinando mucho

Bloque concreto

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?
- Estudiar, trabajar y entrenar de lunes a viernes, son mi rutina y considero que si están medianamente equilibrados
7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?
- Me organizó en cuestión del pasado para mejorar cosas que he hecho en el pasado, me preocupa volver a cometer esos errores
8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?
- Cuando está bajo mucho estrés académicos busca a los docentes para que le despejen sus dudas, le ayuden a resolver eso
9. ¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?
- Internamente reacciono, pero para los demás de manera neutral
10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?
- Anotar las cosas, de forma que sean tipo plan, para llevar una vida de manera organizada

Bloque específico

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

En el verano practico ciclismo, y futbol, deportes en general ya que no me gusta estar mucho en casa, pero más que todo los fines de semana que son mis días libres.

- 12.** Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

En relación a la respuesta anterior, es mi forma de enfrentar estas dificultades académicas como personales, de esta manera las suelo manejar

- 13.** ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

No son muy buenos personalmente ya que me duermo bien tarde jugando en el celular o en la computadora, duermo unas 6 horas

- 14.** ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

En la universidad soy pasivo, sin embargo, en mi trabajo y familia soy muy activo

- 15.** En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Lo único que he experimentado en tiempo de mucho estrés académico es el tic en el ojo, se me da a cada rato

- 16.** ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

No mucho pero un poco si, más porcentaje positivamente y un porcentaje menor negativo

- 17.** ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

No

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

☒ Si

☐ No

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

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

1	2	3	4	5
	X			

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					X
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					X
La personalidad y el carácter del profesor				X	
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					X
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					X
No entender los temas que se abordan en la clase			X		
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)			X		
Tiempo limitado para hacer el trabajo				X	
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		X			
Fatiga crónica (cansancio permanente)			X		
Dolores de cabeza o migrañas			X		
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		X			
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		X			
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			X		
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		X			
Ansiedad, angustia o desesperación.				X	
Problemas de concentración			X		
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad			X		
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir			X		
Aislamiento de los demás	X				
Desgano para realizar las labores escolares	X				
Aumento o reducción del consumo de alimentos					X
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)				X	
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas			X		
Elogios a sí mismo					X
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					X
Búsqueda de información sobre la situación					X
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)		X			

que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 14

EDAD: 24 años

SEXO: Masculino

OCUPACIÓN: Estudiante y Trabajador

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)		X	
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)		X	
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)			X
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)			X
45	Soy un(a) buen(a) líder		X	
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)		X	
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)	X		
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)			X
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)		X	

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal			X
10	Me ocupo de mi salud			X
12	Trabajo y/o estudio			X

16	Practico ejercicios físicos			X
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)			X
30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.			X
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.		X	
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.		X	
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc	X		
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas			X
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.		X	
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	X		

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia		X	
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan		X	
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza			X

29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.		X	
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.	X		
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.			X
41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales			X
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	X		

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.	X		
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.	X		
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura			X
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	X		
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente			X

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas			X

20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro			X
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales			X
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.			X
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.			X

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema		X	
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto	X		
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	X		
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.			X
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.			X
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o	X		

	al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador			
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto		X	
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo			X
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor		X	
64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva			X
67	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo			X

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	14
Descripción de la situación	Una vez estábamos en una actividad de la u, debíamos presentar un cartel impreso en lona, y también teníamos que presentar un informe. Yo me encargué de la lona y mis compañeros el informe, mis compañeros le presentaron el informe para ver si había correcciones o algo y el profesor dijo que estaba bien, pero el día de la presentación nos dijo que estaba mal realizado y mi expresión fue de enojo. Luego lo volvimos a presentar y nos colocó la nota bien, terminando la clase me hizo quedar y el profesor me dijo que pensó que yo le iba a pegar por mi reacción. Luego todo bien, se solucionó e incluso actualmente él es mi tutor de tesis.
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Pasado (hace dos años)
¿Generó estrés?	Sí, y enojo.
Observación	No

Anécdota 2

Informante	14
Descripción de la situación	Una vez teníamos que hacer una simulación de un programa, entregar informes, hacer gráficas. Era un proyecto difícil, en cuanto a la gráfica yo lo intenté mucho y no salía, a muchos de mis compañeros tampoco. Yo seguía intentando e intentando y a la final si resultó, pude presentar la gráfica y el informe correctamente, fuimos el único grupo que presentó el informe completo y con la gráfica bien hecha. Fue algo muy bueno para nosotros.
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Pasado próximo
¿Generó estrés?	Sí, mucho
Observación	No

Anécdota 3

Informante	14
Descripción de la situación	Teníamos que hacer un proyecto de medio ciclo, con mi compañero lo realizamos y no lo probamos, en la simulación lo probamos y nos funcionaba pero en la vida real no sabíamos. Igual lo presentamos y si nos funcionó, también fuimos el único grupo que presentó y funcionó. Fue hace unos 3 semestres. En una ocasión tenía que transportar unas telas a un local, comenzó a llover y la tela se mojó un poco, el problema es que el hijo de la dueña del local se molestó y nos comenzó a insultar, etc.... En ese momento no le dije nada, pero después le dije que no tenía derecho a tratarme así o llamarme idiota, comenzamos a subir el tono y discutir pero no pasó a golpes. El hijo tenía 35 años, uno hay viviendo bajo la sombra de sus padres que porque creen que tienen un local pueden faltar el respeto, ni siquiera fue la dueña del local (la mamá del señor ese).
Rol en la anécdota	Trabajador-compañero
Ubicación temporal	Pasado
¿Generó estrés?	Sí
Observación	Parece ser una persona que no se queda callada y tiende al conflicto, expresa no racionalizar la violencia física y verbal.

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 14

Edad: 24 años

Sexo: Masculino

Fecha de registro: 03/03/2026

Día de la semana: Martes

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Día de clases

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
5:00-6:00 am	Levantarse, actividades de aseo y salir de casa	Casa	Informante	Cansado
7am-11am	Clases, break para comer lo que llevó	Universidad	Informante, compañeros/amigos, profesores	Depende de la clase
12:00pm	Sale de la u directo a trabajar	Trabajo	Informante, compañeros de trabajo	Estrés, agitación
4:00pm- en adelante	Si tiene tiempo va al gym, sino, a la casa	Gym o casa	Informante	Depende

Descripción Narrativa del Día

Día normal

Siempre me levanto entre las 6:00 y 6:30 de la mañana. Normalmente desayunamos afuera mientras esperamos que llegue el camión, que recorre varias rutas; a veces nos toca ir hasta Tosagua u otros lugares. La jornada varía, pero generalmente nos desocupamos entre las 3:00 y 4:00 de la tarde. Cuando llego a casa, lo primero que hago es asearme y luego me voy al gimnasio, donde suelo pasar entre dos y tres horas. Después regreso a mi casa, como algo, me baño nuevamente, paso un rato en el teléfono y me acuesto alrededor de las 11:00 p.m.

Día de clases

Cuando tengo clases, mi rutina cambia dependiendo del horario. Si me toca de 7:00 a 11:00 de la mañana, me levanto más temprano, como a las 5:00 a.m., y llevo algo de comer a la universidad. Apenas salgo de clases, me voy directo a trabajar. Si tengo tiempo, intento ir al gimnasio también. Las tareas las hago de vez en cuando, cuando logro organizarme, y luego descanso.

Hay días, como los martes, en los que trabajo todo el día. En ocasiones los horarios se me chocan, y ha habido momentos en los que he tenido que dejar de asistir a clases para poder cumplir con el trabajo. Mantener ese equilibrio entre estudio y trabajo no siempre es fácil, pero trato de adaptarme a las circunstancias.

Situaciones Significativas o Estresantes

En clases, los días martes cuando debe o ir a la u y faltar al trabajo o ir al trabajo y faltar a la u

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

No mucho

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

Ir al gimnasio cuando no puede en días de clases

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: Masculino-Femenino Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describa.						uso clínico
		muy falso o a menudo	a veces o un poco	a veces o un poco	muy cierto o a menudo	artículo
		falso	falso	verdadero	verdadero	puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrito fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: (si quedan de 1 a 6 elementos sin responder)						

Informante 15



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

- 1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

Manera de como uno vive, como actúa, como se socializa, de acuerdo a la cultura, de acuerdo a la forma de ser de uno en todo caso.

Mi estilo de vida es más ameno, más sociable porque puedo compartir y conversar con otras personas.

- 2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

Las responsabilidades que uno tiene, fuera y dentro de la universidad.

- 3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

Las pruebas, pero en general la universidad me gusta, siento que la universidad me rejuvenece, me acoplo.

- 4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?**

A veces paso por mucho estrés académico porque dejo las tareas para ultimo momento, me gusta trabajar con presión, pero a veces si me estreso. No es culpa de la universidad, si no mía.

- 5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?**

Sí, dije que me iba a dedicar mas al estudio que a responsabilidades exteriores, porque acumulo muchas responsabilidades y entonces dije que le iba a dedicar más al estudio. Me acojo a responsabilidades porque es aparte de mi trabajo, entonces debo cumplirlas, pero lo que he hecho es dividir las, si tenía 5 oficios, dejos 2 para un día y tres para otro día para dedicarme más al estudio ya que estoy cerca de terminar la carrera.

Bloque concreto

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?

Cumplo rol de estudiante, madre, amiga, de trabajadora, estoy a cargo de cosas de mis hermanas como trabajo. Ahora en este momento mi prioridad son mis estudios, hasta graduarme, considero que mis roles están equilibrados porque no he descuido completamente mis roles a parte de estudiante, solo que ahora los hago con más calma, poco a poco, tiempo a tiempo.

7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?

Más por el momento, no suelo pensar mucho en el futuro, sin embargo, últimamente he comenzado a planificar con más tiempo, por ejemplo, si tengo algo que hacer algo un lunes, lo planifico antes para no estar tan presionado un domingo. No me presiono tanto en general.

8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?

Yo opte u opto por no reunirme mucho con mis compañeras, porque sentía que eso me estresaba un poco y opte por hacer las cosas solas, en especial en octavo, porque me sentía presa del estudio, mi grupo de compañeras suelen reunirse mucho para estudiar, entonces eso me agobiaba.

Cuando estoy baja mucha presión académica a veces conversaba con mis hermanas.

9. ¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?

Bueno, la verdad cuando estaba muy presionada con los deberes, yo tenía por ejemplo cada semana 4 deberes, uno para cada día, pero a la final no lo hacía porque me ponía a hacer cualquier cosa menos estudiar, ósea trataba de distraerme con otra cosa y ya los hacía en la noche.

10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?

Yo siento que voy a ser grande, si estudié, tengo un título, tal vez no ejerza pero considero que ese titulo me va a dar mucha satisfacción, el titulo que voy a tener va a dar peso.

Bloque específico

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

El trabajo, tengo a cargo propiedades que las administro, tengo casas que rento, tengo propiedades de mi familia de las que yo estoy a cargo, y me voy a dedicar a bienes raíces.

12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

Por salud, me han mandado a respirar, a mi me gusta hacerme atender de mi psicóloga, la doctora me mando a que escuchara una música y eso me relaja, me encanta, me da una tranquilidad total; y también confió mucho en la virgen a pesar de que no soy muy religiosa.

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

A mi me gusta acostarme tarde pero si se puede decir por salud no descanso mucho, pero cuando duermo si duermo mucho. Me acuesto mayormente a las 1am o 2am, cuando trabaja mas y mis hijos eran mas pequeños ,e levantaba a las 6am, ahora ya me levanto a las 8am. A pesar de eso me mantenía activa, después de la pandemia me puse más lenta, ya casi no salgo pero igual no es que estoy aburrida.⁴

Actualmente mis horarios de sueño han mejorado un poco, porque duermo más, no en su totalidad, pero un poco.

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

En la universidad soy más pasiva, mas relajada, en mi familia soy más activa.

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Antes me entraba miedo de no pasar las materias, me enfermé en cuarto semestre físicamente, me dolía hasta la cadera. En este caso también, antes me desconcentraba bastante y me daba una especie de ansiedad, pero luego reaccionaba porque pensaba que solo es de proponernos a hacer las cosas.

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

En mi rendimiento académico sí, y en el bienestar emocional también por noticias tristes que a veces pasaban por grupos de WhatsApp

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Sí, desmotivación, si influye el estrés académico en la motivación y participación en la familia.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
			X	

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo			X		
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares			X		
La personalidad y el carácter del profesor		X			
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)			X		
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)				X	
No entender los temas que se abordan en la clase			X		
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)			X		
Tiempo limitado para hacer el trabajo				X	
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)				X	
Fatiga crónica (cansancio permanente)				X	
Dolores de cabeza o migrañas			X		
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea			X		
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					X
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)				X	
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)			X		
Ansiedad, angustia o desesperación.					X
Problemas de concentración			X		
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		X			
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir		X			
Aislamiento de los demás					X
Desgano para realizar las labores escolares			X		
Aumento o reducción del consumo de alimentos		X			
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)				X	
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas				X	
Elogios a sí mismo					X
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					X
Búsqueda de información sobre la situación			X		
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)		X			
que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 15

EDAD: 27 años

SEXO: Femenino

OCUPACIÓN: Estudiante

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)			X
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)			X
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre			X
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)		X	
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)			X
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)			X
45	Soy un(a) buen(a) líder		X	
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)		X	
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)		X	
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)			X
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)	X		
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)			X

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal			X
10	Me ocupo de mi salud			X
12	Trabajo y/o estudio		X	

16	Practico ejercicios físicos	X		
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)		X	
30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.			X
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.		X	
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	X		
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc		X	
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas		X	
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.			X
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.		X	

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia			X
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan			X
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza			X

29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.		X	
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.			X
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.		X	
41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.			X

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.		X	
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.			X
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	X		
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado		X	
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente			X

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas			X

20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro		X	
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.	X		
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.		X	

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema	X		
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto			X
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	X		
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.		X	
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.			X
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o	X		

	al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador			
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respecto		X	
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	X		
64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva			X
67	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo			X

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	15
Descripción de la situación	Salía con sus compañeras de la escuela, la cual era de monjas y se ponían a machacar almendras en un árbol cercano a la escuela y regresaban manchaditas a casa, es un gran recuerdo para ella
Rol en la anécdota	Amiga
Ubicación temporal	Hace 20 años
¿Generó estrés?	Más que todo felicidad
Observación	

Anécdota 2

Informante	15
Descripción de la situación	En un examen que tenían que dar con sus compañeros se dieron cuenta que como compañeros se apreciaban mucho entre todos porque a pesar de que están en una carrera virtual acompañaron a dos compañeros que se quedaron en supletorios y que vivían muy lejos de la U a rendir el examen y pues lograron sacar una buena nota
Rol en la anécdota	Estudiante-Compañera
Ubicación temporal	Principios del 2025
¿Generó estrés?	Un poco por sus compañeros y felicidad por ellos mismos
Observación	

Anécdota 3

Informante	15
Descripción de la situación	En una simulación de su carrera, la cual es virtual, las simulaciones de juicios las hacen vía zoom y son buenas experiencias, pero a veces los profesores hacen los grupos por sorteo y no dejan realizarlos por afinidad, entonces a veces hay como problemas porque hay veces que uno ya tiene sus grupos de trabajo y le toca con nuevos
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Mediados del 2025
¿Generó estrés?	Si, y alegría por los conocimientos adquiridos
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 15

Edad: 27

Sexo: f

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
7:00 am	Se levanta	Hogar	Informante	Neutral
8:00 am	Va a la tienda	Portoviejo	Informante	Neutral
14:00 pm	Comía	Comedor	Informante	Relajada
15:00 pm	Volvía a la casa	Hogar	Informante	Relajada
17:00 pm	Se conectaba a clases	Hogar	Informante	Estresada
19:00 pm	Finalizaba las clases	Hogar	Informante	Estresada
19:00 pm – 23:00 pm	Realiza tareas	Hogar	Informante	Estresada
00:00 am	Dormía	Hogar	Informante	Relajada

Descripción Narrativa del Día

Me levanto todos los días a las 7:00 de la mañana. inicio mi jornada con tranquilidad y, a las 8:00, salgo hacia la tienda para realizar mis compras o atender asuntos necesarios, esta actividad suele tomarme gran parte de la mañana, y es parte importante de mi rutina diaria. Alrededor de las 14:00 regreso a casa para almorzar y tomar un breve descanso, luego, a las 15:00, ya estoy nuevamente en casa organizando mis cosas y preparándome para continuar con mis responsabilidades, durante la tarde aprovecho el tiempo para adelantar algunas tareas del hogar o pendientes personales, A las 17:00 me conecto a mis clases universitarias, las cuales realizo de manera virtual, permanezco en clases hasta las 19:00, prestando atención y participando activamente en cada sesión, una vez finalizadas, desde las 19:00 hasta las 23:00 me dedico a realizar tareas, trabajos y

estudiar para cumplir con mis obligaciones académicas, finalmente, cerca de la medianoche, alrededor de las 00:00, me acuesto a dormir, satisfecha por haber cumplido con mis actividades del día y lista para continuar con mi rutina al día siguiente.

Situaciones Significativas o Estresantes

No estrés, estaba pensativo en la mañana, siempre esta pendiente de mejorar, más que todo en una relación

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Si, más que todo con sus hermanas

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

Logré realizar todo lo que tenía planeado

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describa.						uso clínico
		muy falso o a menudo	a veces o un poco	a veces o un poco	muy cierto o a menudo	artículo puntaje
		falso	falso	verdadero	verdadero	
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: (si quedan de 1 a 6 elementos sin responder)						

Informante 16



Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Zambrano P.

Firma del participante

Kruy

Firma del investigador principal

J. Idrovo Busta G.

Firma del investigador I

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

El estilo de vida es la manera de vivir

Mi estilo de vida lo describiría como sano

2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?

Más que todo el tiempo

3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?

Ciertas tareas que son un poco más complicadas

4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?

No paso por mucho estrés académico, se podría decir que un poco que a veces se me limita el tiempo con las tareas

5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

No

Bloque concreto

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?

Más que todo estudiante y trabajador y si las llevo equilibradas

7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?
- Me centro más que todo viviendo el centro y no me da mucha preocupación la verdad
8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?
- Prefiero solucionar las cosas yo solo, sin decirle a nadie
9. ¿Cuando enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?
- Si es en el ámbito académico me centro en estudiar, se podría decir que resuelvo según se dé la situación
10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?
- Se podría decir que ahorrar, ya que el aspecto económico también está presente en mi día a día

Bloque específico

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?
- Me gusta salir a comer, ya sea con amigos o solo
12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)
- Suelo enfrentarlas centrándome en estudiar

Caracterización de los estilos de vida y estrés académico

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

No lo considero bueno, tengo una mala rutina de sueño

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

En el ámbito académico medianamente activo, así como en la familia y en el trabajo más pasivo

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Un poquito irritable, y a veces me suele doler la cabeza lo cual considero que es por no dormir bien

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Sí considero que influye bastante, tanto negativamente como positivamente, tanto en el rendimiento académico como en mi bienestar emocional

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

He notado que me suelo poner un poco irritable, pero no afecta mucho mis círculos porque yo suelo darme cuenta cuando eso pasa y me relajo a la vez que también les digo a otras personas que me disculpen porque me puse un poquito irritable

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
	X			

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo		X			
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares		X			
La personalidad y el carácter del profesor		X			
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)		X			
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)		X			
No entender los temas que se abordan en la clase		X			
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X				
Tiempo limitado para hacer el trabajo		X			
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		X			
Fatiga crónica (cansancio permanente)		X			
Dolores de cabeza o migrañas		X			
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X				
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		X			
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)		X			
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		X			
Ansiedad, angustia o desesperación		X			
Problemas de concentración	X				
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		X			
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X				
Aislamiento de los demás		X			
Desgano para realizar las labores escolares		X			
Aumento o reducción del consumo de alimentos		X			
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		X			
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas		X			
Elogios a si mismo	X				
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X				
Busqueda de información sobre la situación		X			
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)		X			
que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 16

EDAD: 23 años

SEXO: Masculino

OCUPACIÓN: Estudiante - trabajador

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)		X	
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)	X		
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)	X		
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	X		
45	Soy un(a) buen(a) líder	X		
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)	X		
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)	X		
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)	X		
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)	X		

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	X		
10	Me ocupo de mi salud		X	
12	Trabajo y/o estudio		X	
16	Practico ejercicios físicos	X		
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)	X		

30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.		X	
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	X		
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	X		
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc	X		
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas			X
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.	X		
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	X		

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos	X		
18	Me reúno frecuentemente con mi familia		X	
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan		X	
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza	X		
29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.		X	
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.		X	
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	X		

41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	X		
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	X		

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.		X	
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro		X	
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.	X		
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.	X		
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	X		
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	X		
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente		X	

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas		X	
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Luchó por mejorar mi vida en el futuro		X	
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.		X	
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.		X	

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema	X		
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto		X	
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	X		
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúan		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	X		
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.	X		
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador	X		
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respecto		X	
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	X		
64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución		X	

	posibles y aplico la que creo más efectiva			
67	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	X		

ANEC DOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	16
Descripción de la situación	Cuando yo estaba en el colegio, no me acuerdo muy bien en que grado, un profesor me saco del aula, no me acuerdo por qué motivo, pero eso sucedió.
Rol en la anécdota	Estudiante-Principal
Ubicación temporal	Pasado.
¿Generó estrés?	No
Observación	No ocasionó un impacto negativo o positivo en el informante.

Anécdota 2

Informante	16
Descripción de la situación	Una vez me fui a cortar el pelo, le dije a la chica que cortaba el pelo que me hiciera una raya en el pelo, pero fina, y ella me hizo una raya gruesa y me dejó feo el pelo.
Rol en la anécdota	Principal
Ubicación temporal	Pasado
¿Generó estrés?	Un poco
Observación	

Anécdota 3

Informante	16
Descripción de la situación	La primera vez que fui a la universidad estaba perdido, no sabía en que aula me tocaba o a dónde ir exactamente, luego le pregunte a un amigo que había hecho y me ayudó, todo salió bien.
Rol en la anécdota	Estudiante-Principal
Ubicación temporal	Pasado
¿Generó estrés?	Sí
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 16

Edad: 23 años

Sexo: M

Fecha de registro: 17-03-2026

Día de la semana: Martes

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Día de clases

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
6:00 – 7:00 am	Me levanto, me baño y desayuno	Casa	Yo / familia	Tranquilo, con energía
7:00 – 9:00 am	Salgo de casa, tomo el bus y me traslado a la universidad	Bus / calle	Yo / pasajeros	Neutral, algo cansado
10:00 am	Salgo a comer	Alrededores de la universidad	Yo / compañeros	Relajado
11:00 am – 2:00 pm	Regreso a clases	Universidad	Docentes y compañeros	Atento, concentrado
2:00 – 3:00 pm	Salgo a comer	Alrededores de la universidad	Yo / compañeros	Cansado
3:00 – 7:00 pm	Asisto nuevamente a clases y regreso a casa	Universidad / bus / casa	Docentes, compañeros	Cansado pero enfocado

7:00 – 12:00 am	Realizo tareas y actividades académicas	Casa	Yo	Estresado, concentrado
12:00 am	Me acuesto a dormir	Casa	Yo	Muy cansado

Descripción Narrativa del Día

Me levanto a las 6 de la mañana, me baño y desayuno para empezar el día; a las 7:00 a.m. salgo de mi casa y alrededor de las 7:30 a.m. tomo el bus rumbo a la universidad, llegando aproximadamente a las 9:00 a.m. Más tarde, a las 10:00 a.m., hago una pausa para comer, y a las 11:00 a.m. regreso a la universidad para continuar con mis clases hasta las 2:00 p.m. Al salir de la clase de las 2pm vuelvo a comer y a las 3:00 p.m. retomo mis clases. Finalmente, regreso a mi casa alrededor de las 7:00 p.m. En la noche me dedico a realizar tareas y actividades académicas, y me acuesto aproximadamente a las 12:00 a.m.

Situaciones Significativas o Estresantes Ninguna en particular

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Regular.

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar Tener mas tiempo para salir a comer.

Autoevaluación: ¿Cómo evalúa su día en general?

☐ Muy positivo ☒ Positivo ☐ Regular ☐ Negativo ☐ Muy negativo ¿Considera

que lleva un estilo de vida agradable para usted mismo?

En la entrevista.

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describe.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrito fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hierro los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: (si quedan de 1 a 6 elementos sin responder)						
Puntaje total promedio:						

Krueger RF, Derringer J, Markon KE, Watson D, Skodol AE.

Informante 17



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Alfonso Intrigo R.

Firma del participante

[Firma]

Firma del investigador principal

[Firma]

Firma del investigador I

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

1. **¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

El estilo de vida sería rutinas, hábitos del día a día de lo que uno hace. Mi estilo de vida es normal, diría que actualmente es sano, tengo tiempo para todo, para estudiar y hacer otras actividades.

2. **Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

Diría que el tiempo.

3. **¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

Depende de la materia, podría ser las actividades, porque a veces se suelen juntar muchas actividades, tengo que dedicarle bastante tiempo y muchas veces se puede quedar corto.

4. **¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?**

Puede ser, porque cuando tengo muchas actividades o cosas que hacer me da malestar, dolores de cabeza y eso me hace estresar.

5. **¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?**

Realmente no lo he considerado, cambiar nada, aunque depende mucho de lo uno tenga que hacer o las actividades.

Bloque concreto

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?

Soy estudiante, hija, amiga, esos serian los más presentes; y trato de tener tiempo para todo para mis actividades y cosas que hago, entonces puede ser que si estén bien equilibrados.

7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?

Hay cosas que si están como metas para futuro, varia un poco, si hay actividades de la universidad que debo hacer trato de hacerlo con amor porque me mentalizo para el futuro. Puedo organizarme tanto en función del pasado, presente y futuro, pero mas que todo en el futuro; ademas, no suele preocuparme mucho en la cuestión del pasado porque trato de no cometer los mismo errores pasados, lo que si me preocupa mas es el futuro porque me da como miedo.

8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?

Hay veces que saben que estoy como irritable y me duele durar mucho la cabeza, lloro de frustración y se lo digo a mi mami o a las personas que están a mi alrededor que sé

que me escuchan y luego vuelvo a realizar mis tareas. Cualquier cosa o emoción que sienta por la universidad u otra cosa trato de comunicarlo mas que todo a mi mami.

9. ¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?

Depende, cuando estoy en la universidad la frustración me hace llorar, y a parte de lo académico también, suelo frustrarme mucho y suelo desahogarme llorando porque así siento como un alivio, y el comunicarle a mi mamá el estrés que estoy pasando en ese momento.

10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?

Si es algo académico tratar de dedicarle bastante tiempo y mentalizarme en el futuro, de lo que quiero lograr. En lo personal no sabría en sí decir pero tal vez sería lo mismo en sí, el mentalizarme y enfocarme.

Bloque específico

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

No, solo la universidad, el estudio.

12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

Bueno, cuando las actividades son muchas y la verdad como que me frustro prefiero dejar las cosas ahí por el momento, me doy un tiempo de no hacer nada para hacerlo

después con la mente un poco más abierta, y así me salen mejor las cosas, me doy como un tiempo para distraerme.

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Si descanso bien, tanto cuando estoy en clases como cuando no, considero que si tengo buenos hábitos de sueño.

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

Pasivo podría ser, en la universidad, y dentro de mi familia un rol más activo.

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Suelo colocarme irritable y me duele la cabeza.

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Puede ser sí, siento que algunas cosas de manera positiva y otras de manera negativa, depende del uso que uno le dé realmente.

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

No, creo que no, no he visto afectaciones por ese lado realmente, a parte del hecho de que e frustro y lloro, pero no.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ ~~Si~~
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
			X	

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo			X		
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares			X		
La personalidad y el carácter del profesor			X		
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)			X		
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)			X		
No entender los temas que se abordan en la clase			X		
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)			X		
Tiempo limitado para hacer el trabajo			X		
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)			x		
Fatiga crónica (cansancio permanente)		x			
Dolores de cabeza o migrañas			x		
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		x			
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			x		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		x			
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			x		
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)			x		
Ansiedad, angustia o desesperación			x		
Problemas de concentración			x		
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		x			
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir		x			
Aislamiento de los demás			x		
Desgano para realizar las labores escolares		x			
Aumento o reducción del consumo de alimentos			x		
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		x			
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas		x			
Elogios a si mismo		x			
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)		x			
Busqueda de información sobre la situación			x		
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación		x			
que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 17

EDAD: 20 años

SEXO: Femenino

OCUPACIÓN: Estudiante

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)		X	
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)		X	
17	Soy un(a) buen(a) padre/madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)		X	
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)		X	
45	Soy un(a) buen(a) líder	X		
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)		X	
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)	X		
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)		X	
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)		X	

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal		X	
10	Me ocupo de mi salud		X	
12	Trabajo y/o estudio			X
16	Practico ejercicios físicos	X		
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)		X	

30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.		X	
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.		X	
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	X		
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc		X	
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas		X	
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.			X
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	X		

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia		X	
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan			X
25	Comparto los temas mas íntimos o difíciles con las personas de confianza			X
29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.			X
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.			X
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.		X	

41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.			X

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.			X
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.		X	
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura		X	
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado		X	
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente		X	

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas		X	
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro			X
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales		X	
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.			X
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	X		

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema		X	
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto		X	
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.		X	
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen	X		
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	X		
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.		X	
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador		X	
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respecto		X	
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor		X	
64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución	X		

	posibles y aplico la que creo más efectiva			
67	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	X		

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	
Descripción de la situación	Cuando estaba en segundo semestre tenía un docente que era súper estresante, nada le gustaba, nadie tenía 10 en ninguna tarea, lo más estresante fue que una vez nos mandó a escribir 500 artículos en un cuaderno entre semana, la verdad es que fue muy agobiante, demasiado estresante
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Mediados del 2025
¿Generó estrés?	Si
Observación	

Anécdota 2

Informante	
Descripción de la situación	Ahora recordando con la otra persona implicada y nos reímos, que cuando estaba en la escuela, cuando tenía aproximadamente 9 años mi mami me peinaba haciendome cachitos y en la escuela había un niño que me molestaba mucho con eso, me decía vaca y hasta que un día yo ya estaba con mucho coraje y llegamos a pelear y en esa pelea le pegué un puñete en el cachete y hasta ese día me molestó, actualmente nos llevamos bien
Rol en la anécdota	Social
Ubicación temporal	Hace 11 años
¿Generó estrés?	Si
Observación	

--	--

Anécdota 3

Informante	
Descripción de la situación	Cuando tenía unos 5 años en la escuela y me tocaba aprender una carilla para decir al siguiente día y yo por estar jugando no me la había aprendido, después en la tarde mi mami me llamó para tomarme y como no me sabía me dio una cachetada bien fuerte que al día de hoy nos reímos de eso, pero en su momento me hizo que me aprenda eso súper rápido
Rol en la anécdota	Hija. Estudiante
Ubicación temporal	Hace 15 años
¿Generó estrés?	Se podría decir que no porque estaba chiquita
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante:

Edad:

Sexo:

Fecha de registro:

Día de la semana:

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
9:00 am	Me levanto de dormir	Hogar	Participante	Neutral
11:00 am	Realizar almuerzo	Hogar	Participante	Neutral
16:00 pm - 18:00 pm	Recibir clases	Hogar	Participante, compañeros y docentes	Estresante
19:00 pm – 23:00 pm	Hacer tareas	Hogar	Participante	Estresante
00:00 am	Dormir	Hogar	Participante	Relajada

Descripción Narrativa del Día

Me levanto de dormir a las 9, desayuno y le ayudo a hacer los quehaceres de la casa a mi mami, a las 11 de la mañana empiezo a preparar el almuerzo para posteriormente almorzar y lavar los platos, de 4 pm a 6 pm tengo clases, luego de eso meriendo y empiezo a realizar mis tareas hasta las 11 aproximadamente, y me duermo casi a las 12 de la noche

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describe.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que he pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten reales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: (si quedan de 1 a 5 elementos sin responder)						
Puntaje total promedio:						

Informante 18



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

- 1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

La manera en la que te diriges día a día con tu propio bienestar.

Mi estilo de vida es agotador, por las limitaciones de tiempo, por la jornada de prácticas, salir de mi casa a las 7am y regresar a casa a las 7pm.

- 2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

El tiempo, el sueño, el vivir lejos de la universidad porque me encuentro a 15mín en taxi y a 30mín en bus de la universidad. El tiempo por la mala organización y el cansancio de no dormir y sobrellevar mi propia vida,

- 3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

Los conflictos con los docentes.

- 4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?**

Considero que sí porque todos los factores de mi vida personal van a afectar en mi vida académica, porque las relaciones interpersonales forman parte de la vida académica y personal.

5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

En cuanto mi vida personal y académica influye mucho mi conexión con las personas, por eso he tratado de dejar de lado la polémica de mi vida académica que me afecta, entonces trato de alejarme de esos conflictos para llevar una vida mas tranquila y sencilla, como en quinto semestre.

Bloque concreto

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?

Con respecto a eso se lleva un distinto rol o muchos roles, como amigo, hijo, primo. En cuanto a trabajo, yo trabajo y a veces no trabajo, tenemos un negocio familiar y a veces ayudo a mi mamá. Yo creo que el rol familiar que cumpla es un poco distinto, en cuanto a mistad y ser estudiante esta más presente en mi rol, ya que mis amistades suelen ser de la u, si embargo al tener una rutina muy pesada no puedo estar tan presente en mi rol de la familia, por lo del horario, salgo temprano llego tarde, pero aun así no estoy totalmente desligados de ella.

7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?

Me organizo de acuerdo al presente, no al pasado porque no dependo de ello y no al futuro porque es bastante cambiante, a pesar de que tengo mi proyecto de vida, no es tan así. Soy mas del presente, no soy tanto de planificar sino de vivir; y no me genera preocupación no pensar en el pasado o futuro constantemente.

8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?

Por lo general tengo un grupo universitario, a quinees le suelo comentar las complicaciones sin ningún problema, y tengo una amiga externa que es muy cercana, sin embargo con ella no tengo mucho contacto por el tiempo. A veces también le comento a familiares pero no están profundo, es más superficial.

9. ¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?

Soy de las personas que lee muchas cosas en vida y por lo general hago un stand by y trato de salir y relajarme un poco y con eso esperar un problema nuevo, no busco una ayuda o solucionar un problema porque a veces no depende de mí; prefiero relajarme antes que estresarme.

10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?

A mi me gusta, cuando se trata de proyectos académicos, me gusta estudiar demasiado para obtener calificaciones altas y así. Esforzarme lo más que puedo, también a nivel de practicas me gusta realizar clases en las que los chicos no se sientan tan encadenados, sobrellevar las clases con una comunicación en las que se sientan más amigos, me gusta planificar sin que se siente bastante estructurado.

Bloque específico

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

No, actualmente no realizo otra actividad.

12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

De esa manera, yo me siento más tranquilo tratando de salir con personas, por lo general en mi casa no me suelen encontrar, salgo bastante con amigos.

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Duermo entre 4 y 5 horas diarias en días de clases, y cuando no estoy en clase duermo igual 1am o 2am y me levanto a las 7am para bañarme, desayunar y abrir el negocio familiar.

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

Cumplo un rol activo en el académico, ya que me desenvuelvo más, y un rol pasivo en el trabajo.

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Cansancio y dificultad para concentrarse.

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Yo creería que no, porque trato de mantener algo bastante equilibrado.

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Claro, a nivel académico mi motivación ha bajado por las cosas que a uno le hacen ver la carrera no como una carrera académica sino como un estrés académico, siendo que ya no lo ves como algo natural sino como algo que terminar, yo inicié amando la carrera pero algunos docentes me llevaron a eso que dije.

Y en el ámbito familiar si me suelo reunir ahora más con mi familia porque están haciendo bastantes comidas y reuniones.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
	X			

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo		X			
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares		X			
La personalidad y el carácter del profesor			X		
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)		X			
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)		X			
No entender los temas que se abordan en la clase	X				
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)		X			
Tiempo limitado para hacer el trabajo		X			
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		X			
Fatiga crónica (cansancio permanente)	X				
Dolores de cabeza o migrañas	X				
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X				
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		X			
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)		X			
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X				
Ansiedad, angustia o desesperación.		X			
Problemas de concentración		X			
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X				
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir			X		
Aislamiento de los demás	X				
Desgano para realizar las labores escolares		X			
Aumento o reducción del consumo de alimentos	X				
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		X			
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X				
Elogios a sí mismo	X				
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X				
Búsqueda de información sobre la situación		X			
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación	X				

que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 18

EDAD: 21 años

SEXO: Masculino

OCUPACIÓN: Estudiante

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)		X	
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)	X		
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)		X	
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)		X	
45	Soy un(a) buen(a) líder	X		
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)	X		
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)	X		
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)	X		
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)		X	

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariciencia física y personal	X		

10	Me ocupo de mi salud	X		
12	Trabajo y/o estudio			X
16	Practico ejercicios físicos	X		
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)			X
30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.		X	
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.		X	
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.			X
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc		X	
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	X		
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.		X	
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.		X	

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos			X
18	Me reúno frecuentemente con mi familia		X	
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan		X	

25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza			X
29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.		X	
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.			X
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.			X
41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.		X	

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.			X
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.	X		
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura		X	
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado		X	
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	X		

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas		X	
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro	X		
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales		X	
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.		X	
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	X		

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema	X		
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto		X	
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.		X	
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen	X		
43	Frente a los problemas busco al culpable.		X	
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios		X	

	aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.			
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.	X		
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador		X	
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto		X	
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor		X	
64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva		X	
67	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	X		

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	18
Descripción de la situación	Siempre suele salir con amigos, y hace unas semanas salió con unas amigas, una de sus amigas le pidió que le prestara 5 dólares, él le dijo que ya y cuando ya se los iba a dar en una tienda se dio cuenta que se le habían caído los 5 dólares, se regresaron y resulta que si estaban donde se sacó el celular del bolsillo trasero de su pantalón, eso le causo mucha risa ya que la señora de la tienda donde se le cayeron los 5 dólares les dijo que se los iban a dar una persona necesitada y justo se los dieron a ellos mismos
Rol en la anécdota	Amigo
Ubicación temporal	Finales de febrero del 2026
¿Generó estrés?	Sí
Observación	

Anécdota 2

Informante	18
Descripción de la situación	En el proceso de tesis, la persona que me ayudó a gestionar mi beca de tesis era un amigo mío, luego se enteró el Vicedecano y no le gustó mucho que él hiciera ese proceso, quería que otra persona lo hiciera, le dijeron que no le importaba que el comité de la universidad ya le haya aceptado el anteproyecto y actualmente considera que él no les agrada a algunos docentes, incluyendo al Decano y Vicedecano
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Mediados del 2025

¿Generó estrés?	Sí, mucho estrés
Observación	

Anécdota 3

Informante	18
Descripción de la situación	Personalmente no me agradan mucho los niños, y en las prácticas me tocó trabajar con los años básicos de una institución, pero luego de hacer las prácticas allí conecté mucho con los estudiantes que incluso cuando finalicé las prácticas me hicieron una despedida que me sorprendió mucho
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Mediados del 2025
¿Generó estrés?	Al principio de sus prácticas sí, pero al final se podía decir que no, fue más nostálgico
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 18

Edad:

21

Sexo: M

Fecha de registro: 08/03/2026

Día de la semana: Domingo

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
4:30 – 5:30 am	Se levanta, cepilla los dientes y arregla para ir a prácticas	Su hogar	Solo él	Un poco cansado porque no descansa bien
7:00 am – 12:40 pm	Sus prácticas	Institución académica	El, estudiantes y docentes de la institución	Un poco estresado
12:40 pm – 13:00 pm	Viaja a la universidad	Portoviejo	Solo él	Estresado por llegar a tiempo
13:00 pm – 17:00 pm	Recibir clases	Universidad	Compañeros, docentes y él	Estresado por las clases
17:00 pm – 18:00 pm	Viaja de regreso a su casa	Portoviejo	Solo él	Neutral
18:00 pm – 19:00 pm	Merienda	Su hogar	Su familia	feliz
19:00 pm – 23:00 pm	Realiza tareas	Su hogar	Solo él	Estresado
00:00 am	Se duerme	Su hogar	Solo él	relajado

Descripción Narrativa del Día

Arreglarse

Se levanta 4 y media de la mañana para arreglarse e ir a prácticas en las cuales debe estar a las 7 de la mañana, normalmente no desayuna, de ahí esta en la institución hasta 12:40, luego va en taxi hasta la universidad ya que ingresa a la 13:00 de la tarde, come algo entre horas o espacios que tenga libres dentro de su jornada académica la cual finaliza a las 5 de la tarde, luego regresa a su casa, merienda y realiza las tareas que tiene pendientes, para posteriormente acostarse a dormir a las doce de la madrugada.

Situaciones Significativas o Estresantes

No en específico

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Si

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

No

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describa.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupa por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irrealmente o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						

Instrucción total recomendada: del número 1 a 4.

Informante 19



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador I

Entrevista semiestructurada

1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Pienso que el estilo de vida son los hábitos y la forma en que una persona organiza su tiempo y sus actividades diarias, actualmente considero que llevo un estilo de vida bastante bueno. Aunque a veces la universidad demanda mucho tiempo, trato de mantener un equilibrio entre mis estudios, mi descanso y las actividades que disfruto hacer.

2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?

Creo que los factores que más influyen son la cantidad de materias, las tareas, los horarios de clases y la situación económica, también influye el ambiente familiar y las amistades, porque cuando uno se siente apoyado es más fácil enfrentar las responsabilidades académicas.

3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?

Principalmente cuando se acumulan evaluaciones o entregas importantes en la misma semana, también cuando hay proyectos que requieren mucho tiempo o actividades prácticas que exigen preparación adicional, sin embargo, trato de organizarme con anticipación para evitar sentir demasiada presión.

4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?

Sí. Pienso que tener ciertos hábitos de organización me ayuda a sentir menos estrés, cuando distribuyo bien mi tiempo y no dejo todo para el último momento, puedo cumplir con las actividades de manera más tranquila.

5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

Sí. Me gustaría tener una rutina de ejercicio más constante, aunque algunas veces salgo a caminar o realizo actividad física, no lo hago de forma regular, creo que dedicar un espacio fijo a eso me ayudaría a sentirme más relajado y con más energía para estudiar.

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y considera que están bien equilibrados?

Actualmente soy estudiante, hijo, hermano y amigo, considero que en general existe un buen equilibrio entre esos roles, hay momentos en que debo dedicar más tiempo a la universidad, pero trato de no descuidar a mi familia ni mis relaciones personales.

7. Cuando organiza su vida o actividades académicas y personales, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué?

Principalmente me enfoco en las metas futuras, pienso mucho en terminar mi carrera y poder ejercer mi profesión, también tomo en cuenta experiencias pasadas que me han enseñado a manejar mejor mi tiempo y mis responsabilidades.

8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? ¿Y a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?

Normalmente hablo con amigos cercanos o con algún familiar, no me gusta guardarme las cosas porque siento que conversar ayuda bastante a sentirse más tranquilo, tener buenas

amistades es importante porque permiten distraerse un poco y recibir consejos cuando uno tiene preocupaciones.

9. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?

Trato de ser responsable con mis estudios y cumplir las actividades a tiempo, también me gusta aprender cosas nuevas relacionadas con mi carrera y buscar maneras de mejorar mis conocimientos, cuando logro una meta académica siento que estoy avanzando hacia los objetivos que tengo para el futuro.

10. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

No trabajo actualmente, pero sí colaboro en algunas actividades familiares y dedico tiempo a compartir con amigos, también suelo utilizar parte de mi tiempo libre para actividades recreativas o para descansar.

11. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas?

Primero intento mantener la calma y analizar qué puedo hacer para resolver la situación, luego organizo las tareas según la prioridad que tengan, también suelo conversar con personas de confianza cuando necesito una opinión o apoyo.

12. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Considero que son relativamente buenos, como mis clases son en la mañana, trato de acostarme temprano para descansar lo suficiente, hay semanas donde duermo un poco menos por trabajos o exámenes, pero generalmente intento mantener horarios estables.

13. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

Me considero una persona activa, me gusta participar cuando es necesario, colaborar en actividades académicas y apoyar a mi familia cuando puedo hacerlo.

14. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Sí, especialmente algo de cansancio y dificultad para concentrarme cuando tengo muchas tareas acumuladas, en ocasiones también siento preocupación por las calificaciones, pero normalmente esos síntomas desaparecen cuando logro avanzar con las actividades pendientes.

15. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Sí. Han sido muy útiles para realizar investigaciones, acceder a materiales y comunicarme con compañeros y docentes, sin embargo, también pueden distraer bastante si uno no controla el tiempo que pasa en redes sociales o entretenimiento.

16. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Sí, durante periodos de mayor carga académica suelo dedicar menos tiempo a reuniones o actividades sociales porque necesito concentrarme en mis estudios, aun así, trato de mantener contacto con mis amigos y familiares porque considero que ese apoyo es importante para sentirme bien.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ Sí
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
		X		

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo		X			
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares		X			
La personalidad y el carácter del profesor		X			
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)		X			
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)		X			
No entender los temas que se abordan en la clase		X			
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)		X			
Tiempo limitado para hacer el trabajo		X			
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		x			
Fatiga crónica (cansancio permanente)		x			
Dolores de cabeza o migrañas		x			
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		x			
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		x			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	x				
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)		x			
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		x			
Ansiedad, angustia o desesperación.		x			
Problemas de concentración		x			
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		x			
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	x				
Aislamiento de los demás		x			
Desgano para realizar las labores escolares		x			
Aumento o reducción del consumo de alimentos		x			
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		x			
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas		x			
Elogios a sí mismo	x				
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	x				
Busqueda de información sobre la situación		x			
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación	x				
que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 19

EDAD: 25 años

SEXO: Masculino

OCUPACIÓN: Estudiante

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)			X
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)			X
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)			X
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)			X
45	Soy un(a) buen(a) líder		X	
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)	X		
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)		X	
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)		X	
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)			X

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal			X
10	Me ocupo de mi salud			X
12	Trabajo y/o estudio		X	
16	Practico ejercicios físicos			X
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)		X	

30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.			X
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.			X
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.			X
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc			X
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas		X	
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.	X		
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.		X	

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos			X
18	Me reúno frecuentemente con mi familia			X
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan			X
25	Comparto los temas mas íntimos o difíciles con las personas de confianza			X
29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.			X
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.			X
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.		X	

41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales			X
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.		X	

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.		X	
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.	X		
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura			X
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	X		
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente			X

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas			X
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro			X
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales		X	
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.			X
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.			X

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema	X		
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto	X		
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	X		
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen	X		
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.		X	
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.			X
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.			X
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador			X
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto			X
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	X		

64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva			X
67	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo		X	

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	
Descripción de la situación	Teníamos que entregar un informe que requería el conteo de cultivos que habíamos estado monitoreando por dos semanas, el día anterior a la entrega, mi grupo estaba preocupado porque los datos no cuadraban del todo, como yo ya tengo experiencia organizando los tiempos y manejo un nivel de estrés bastante tranquilo, les pedí que nos reuniéramos temprano en la universidad, revisamos las bitácoras con calma, detectamos el error de tipeo en una fórmula y corregimos el informe sin necesidad de desvelarnos ni entrar en pánico.
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Hace 2 meses
¿Generó estrés?	Sí, pero en un nivel bajo
Observación	

Anécdota 2

Informante	
Descripción de la situación	El bus en que viajaba hacia la universidad se quedó dañado en plena carretera un día que tenía una lección escrita a las 07:00 am de la mañana, yo sabía que si me estresaba mucho no iba a arreglar el motor, saqué mi teléfono, le escribí al docente explicando la situación con una foto del bus y caminé junto a otros chicos para tomar otro bus, al llegar, el docente leyó el mensaje y me tomó la lección sin problemas en su cubículo.
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Hace 3 meses
¿Generó estrés?	Estrés leve momentáneo por la situación externa

Observación	
--------------------	--

Caracterización de los estilos de vida y estrés académico

Anécdota 3

Informante	
Descripción de la situación	Un sábado por la tarde, un amigo de la infancia me invitó a una parrillada en su casa, aunque tenía que repasar para una exposición para el día lunes, revisé mi cronograma de estudio y vi que ya había avanzado el 80% entre el jueves y el viernes, así que decidí ir a la reunión, compartí unas horas con mis amigos, me distraje bastante y regresé temprano a descansar, el domingo completé lo poco que me faltaba y el lunes expuse con total seguridad.
Rol en la anécdota	Amigo, social
Ubicación temporal	Hace 2 semanas
¿Generó estrés?	No
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 19

Edad: 25 años

Sexo: Masculino

Fecha de registro:

Día de la semana:

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
05:30 - 06:15	Me levanto con tranquilidad, preparo mi desayuno (huevo, verde y café) y alisto la mochila.	Casa	Solo/Mamá	Descansado, con buena energía
06:15 - 07:00	Camino a la parada y viajo en el bus hacia la universidad mientras escucho música.	Bus	Solo	Relajado
07:00 - 13:00	Asistencia a clases y prácticas	Aula	Profesores y compañeros	Enfocado, con cansancio físico normal por las prácticas.

13:00 - 14:00	Almuerzo en el comedor de la universidad con mis compañeros, conversamos de	Comedor	Amigos	Alegre, sociable
---------------	---	---------	--------	------------------

	temas variados y nos reímos un rato.			
14:00 - 14:50	Regreso en bus a mi casa, voy revisando el celular y planificándolo lo que haré en la tarde	Bus	Solo	Tranquilo
14:50 - 15:30	Llego a mi casa, me cambio de ropa y descanso en la hamaca del patio	Casa	Familia	Cómodo, relajado
15:30 - 18:00	Me siento a estudiar, redactar informes pendientes y organizar los apuntes de la mañana.	Cuarto	Solo	Productivo, sin presiones excesivas
18:00 - 19:30	Salgo a trotar por la cancha del barrio o hago una rutina de ejercicios en casa para despejar la mente.	Barrio	Vecinos	Activo, desestresado

19:30 - 20:30	Me baño, ayudo a mi mamá a servir la comida y comparto la mesa conversando con mis padres.	Casa	Familia	Satisfecho, comunicativo
20:30 - 22:30	Reviso de forma breve los grupos de whatsapp de la u por si hay novedades, leo unos capítulos	Cuarto	Solo	Tranquilo, preparándome para dormir
	del libro que estoy leyendo actualmente			
22:30 - 23:00	Apago las luces, dejo programada la alarma y me quedo dormido enseguida.	Cuarto	Solo	Descansado

Descripción Narrativa del Día

Mi día comenzó temprano, a las 5:30 am, como solo me dedico a estudiar, no tengo la mente dividida con el trabajo, lo que me permite tomarme el tiempo de desayunar bien en casa antes de salir hacia la universidad, las clases matutinas en la facultad fueron extensas y demandantes, especialmente la práctica en los laboratorios, pero las sobrellevé bien, almorcé con los chicos de la carrera, lo cual siempre es un buen espacio para distraerse, en la tarde regresé a casa, tomé un pequeño descanso y le dediqué un par de horas fijas al estudio para no acumular tareas, al final de la tarde salí a trotar un rato para mantenerme saludable física y mentalmente, cené con mis padres conversando de cómo va el semestre y me acosté temprano a dormir mis horas completas.

Situaciones Significativas o Estresantes

Hoy no tuve ninguna situación de estrés fuerte

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Sí, considero que son muy buenos, en la universidad interactúo bastante con mis compañeros y docentes, y en casa mantengo una comunicación diaria muy abierta y afectuosa con mis padres, compartiendo la cena y conversando sin apuros.

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

Me hubiese gustado avanzar un poco más en la lectura de un artículo científico que me interesa más por gusto propio, pero preferí darle prioridad al ejercicio físico de la tarde.

Autoevaluación: ¿Cómo evalúa su día en general?

☐ Muy positivo ☒ **Positivo** ☐ Regular ☐ Negativo ☐ Muy negativo

¿Considera que lleva un estilo de vida agradable para usted mismo?

Sí, totalmente, a pesar de que la situación económica en casa a veces es ajustada y debo medirme con los gastos de pasajes y copias, me siento muy afortunado de poder dedicarme por completo a mi carrera sin la obligación de trabajar, llevo un ritmo ordenado que me permite cuidar mi salud.

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: ____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describe.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten extrañas o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: (si quedan de 1 a 6 elementos sin responder)						
Puntaje total promedio:						

Informante 20



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

El estilo de vida forma parte de una persona, como vive su día a día, sus costumbres, considero mi estilo de vida como favorable

2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?

Mi estilo de vida si me ayuda como estudiante universitario, solo que considero un pequeño inconveniente el hecho de tener dos roles, estudiante y trabajador, sin embargo, siempre pone como primordial su rol de estudiante.

3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?

Más que todo las tareas son las que más me generan estrés académico

4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?

Si

5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

Como punto clave podría ser pausar mi segunda carrera

Bloque concreto

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?

Actualmente desempeña el rol de estudiantes, anteriormente cuando trabajaba si estaban equilibrados sus dos roles.

7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?

Siempre ha tenido flexibilidad en su trabajo puesto que este es familiar, normalmente se organiza en función al pasado, puesto que anteriormente aplazaba ciertas tareas, o se organiza con tiempo para estudiar en materias que son más fuertes.

8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?

Más que todo le confía sus cosas a su mamá, cuando se estresa mucho suele ver el problema y a la vez buscar la solución más rápida ya que la adrenalina le permite hacerlo.

9. ¿Cuando enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?

10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?

Le gusta poder realizar cursos para poderse preparar y capacitarse, de esta manera puede ir ganando más conocimiento y a la vez tener más oportunidades de trabajo.

Bloque específico

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

Le gusta hacer videos, en conjunto con música que tienes guardadas, le encanta conocer nuevas músicas, de todos los generes, menos vallenato, son su hobby, pasa mucho tiempo en familia más que todo en vacaciones.

12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

Se podría decir que una manera de relajarse es el escuchar música, más que todo en inglés, puesto que desde que estaba en la barriga de su mamá lo estimulaban con música en inglés y en español.

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Actualmente ha mejorado su horario de sueño a comparación de cómo lo hacía antes, ahora se duerme aproximadamente a la 1 am, aunque considera que aún no duerme las horas correctas, en tiempos universitarios duerme aproximadamente 6 horas.

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

En el ámbito académico se considera activo, y en el ámbito personal/familiar es entre pasivo y activo.

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Sí, ha experimentado mucho estrés en momentos de alta carga académica, para reducir un poco este estrés optó por reducir la cantidad de materias a recibir por parte a su segunda carrera.

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Sí, me han afectado un poco, ya que me suelen distraer mucho, por eso la considera un poco negativa

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Sí, ha notado que cuando tiene sobrecarga de tareas se nota muy activo para poder realizar todas las cosas que tiene pendiente, a su vez, cuando ya logra realizar todo se siente relajado, pero de todas formas eso a veces le cansa y siente que ya no quiere hacer nada

Del 1 al 10 considera que su estilo de vida estaría en un nivel 8, más que todo porque tiene una red de apoyo bastante sólida.

Para él el elemento más marcado del estilo de vida es el sistema de comunicación (red de apoyo) y el de estrategias de afrontamiento (escuchar música)

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
			X	

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo				X	
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares				X	
La personalidad y el carácter del profesor			X		
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)				X	
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)			X		
No entender los temas que se abordan en la clase			X		
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)				X	
Tiempo limitado para hacer el trabajo				X	
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)			X		
Fatiga crónica (cansancio permanente)				X	
Dolores de cabeza o migrañas			X		
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea			X		
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			X		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir				X	
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)				X	
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)				X	
Ansiedad, angustia o desesperación.				X	
Problemas de concentración				X	
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad			X		
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir			X		
Aislamiento de los demás			X		
Desgano para realizar las labores escolares				X	
Aumento o reducción del consumo de alimentos			X		
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)				X	
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas			X		
Elogios a si mismo			X		
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)			X		
Busqueda de informacion sobre la situacion				X	
Ventilacion y confidencias (verbalizacion de la situacion				X	
que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 20

EDAD: 21 años

SEXO: Masculino

OCUPACIÓN: Estudiante - Trabajador

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)			X
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)		X	
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)			X
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)			X
45	Soy un(a) buen(a) líder			X
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)	X		
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)		X	
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)		X	
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)			X

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal		X	
10	Me ocupo de mi salud	X		
12	Trabajo y/o estudio			X
16	Practico ejercicios físicos	X		
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)	X		

30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.			X
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.			X
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	X		
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.			X
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas.	X		
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.).	X		
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	X		

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos.		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia.		X	
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.			X
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	X		
29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.			X
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.			X
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.		X	

41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	X		

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.	X		
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.	X		
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura			X
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	X		
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente			X

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas			X
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro			X
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.			X
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.			X

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema	X		
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto			X
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.		X	
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen	X		
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.			X
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.		X	
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador	X		
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respecto		X	
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	X		

64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva			X
67	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo			X

ANEC DOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	20
Descripción de la situación	En primer semestre de la carrera de ingeniería industrial, tuvo mucho estrés por el inicio de la nueva carrera, teniendo en cuenta que esta era su segunda carrera ya que su primera carrera es Administración de Empresas, misma en la cual se encuentra por ingresar a su octavo y último semestre
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Hace 2 años
¿Generó estrés?	Si
Observación	En ese entonces se vio inmerso en mucho estrés ya que al estar en dos carreras al mismo tiempo tuvo un cumulo de muchas emociones al mismo tiempo

Anécdota 2

Informante	20
Descripción de la situación	Hace un tiempo atrás le interesaba una chica, en ese entonces acompañó a una amiga a comprar algo y quiso pasar por donde trabajaba la chica que le gustaba y se puso muy nervioso que le preguntó dos veces el precio de una prenda
Rol en la anécdota	Pareja
Ubicación temporal	Hace 1 año
¿Generó estrés?	Sí
Observación	Es una persona que se pone nervioso muy fácilmente si está es una situación que le importa o demanda de esfuerzo emocional

Anécdota 3

Informante	20
Descripción de la situación	El año pasado hubo un inconveniente con un docente que no enseñaba nada, era corrupto y acosador con sus compañeras, él habló con el decano ya que nadie más quiso hacerlo y lo cambiaron de docente, en ese entonces sufrió mucho estrés puesto que, al no tener muchos conocimientos debido a la falta de enseñanza por el docente anterior, tenía muchos vacíos que se dio cuenta de ellos al recibir la materia con el nuevo docente, mismo que si le enseñaba bastante
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Hace 1 año
¿Generó estrés?	Sí, mucho estrés en ese entonces
Observación	Mencionó que estuvo pasando por esa situación durante dos semestres y esto se intensificaba en tiempos de exámenes

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 20

Edad: 21 años

Sexo: Masculino

Fecha de registro:

Día de la semana:

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
06:00 - 06:40	Suena la alarma, me levanto rápido, me visto para el trabajo después de la u y tomo un café al apuro	Casa	Solo	Presionado, con flojera y sueño acumulado
06:40 - 07:00	Viajo a la universidad	Carro	Solo	Estresado
07:00 - 12:00	Recibí clases	Aula de clases	Profesores y compañeros	Abrumado porque ese día vimos varios temas difíciles
12:00 - 13:00	Salgo de la universidad y manejo directo hacia donde trabajo	Carro	Solo	Apurado y estresado por el cambio de rol

13:00 - 18:30	Cumplo mi jornada laboral	Puesto de trabajo	Solo	Estresado
18:30 - 19:30	Salgo del trabajo y manejo de regreso a casa, mientras voy pensando en los deberes de la universidad	Tráfico, ciudad	Solo	Agotado, con dolor de cuello y cabeza
19:30 - 20:15	Llego a casa, saludo a mi familia y ceno rápido	Casa	Familia	Cansado
20:15 - 00:45	Realizo las tareas pendientes que me dejaron en la universidad	Cuarto	Solo	Estresado
00:45 - 01:15	Termino las tareas, organizo unas cosas del trabajo, así como mi ropa del día siguiente y me acuesto	Cuarto	Solo	Desgastado mentalmente

Descripción Narrativa del Día

Hoy fue un día completamente caótico y full presión, mi rutina matutina en la universidad exige demasiada atención, y apenas termino a las doce, tengo que ir rápidamente al trabajo, no tengo tiempo de procesar nada, pasé toda la tarde en el trabajo, al llegar a casa en la noche, el cansancio físico era tremendo, pero me tocó sentarme a realizar mis tareas hasta la madrugada porque si me atraso un día, se me desarma toda la semana, cené con mis papás súper rápido antes de irme a mi cuarto a realizar mis obligaciones.

Situaciones Significativas o Estresantes

De eso de las 9:30 de la noche sentí una opresión en el pecho, me dio muchísima irritabilidad y quise apagar todo, creo que era porque estaba demasiado estresado

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

No son buenos actualmente, en la universidad y el trabajo mi comunicación es netamente instrumental y bajo presión, con mi familia casi no hablo ya que llego directo a encerrarme por el exceso de pendientes.

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

Hubiera deseado ir al gimnasio un rato en la noche para descargar las tensiones del día o salir a tomar algo con mis amigos, pero el tiempo no me dio para hacerlo

Autoevaluación: ¿Cómo evalúa su día en general?

☐ Muy positivo ☐ Positivo ☒ Regular ☐ Negativo ☐ Muy negativo

¿Considera que lleva un estilo de vida agradable para usted mismo?

No, para nada, aunque tengo estabilidad económica y las comodidades para estudiar y moverme, este ritmo de trabajar y estudiar al mismo tiempo me está consumiendo, siento que no disfruto de mi juventud por pasar corriendo todo el tiempo.

El inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describa.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: (si quedan de 1 a 6 elementos sin responder)						
Puntaje total promedio:						

Informante 21



Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

1. **¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

Alguna rutina que uno tiene, algo que se va formando. Mi estilo de vida es pesado ahorita por el tema de la tesis.

2. **Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

Puede ser el tiempo, considero que es uno de los factores más limitantes, porque a parte de estudiar también trabajo, y estoy haciendo pasantías.

3. **¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

Tal vez el querer presentar todo a tiempo y perfecto.

4. **¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?**

Sí, por lo mismo que tengo muchas responsabilidades.

5. **¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?**

Tener mas disponibilidad de tiempo para salir a hacer actividades físicas.

Bloque concreto

6. **¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?**

Soy estudiante, trabajo, emprendo, eso es en realidad es muy cansado, pero dentro de lo que cabe no creo que estén equilibrados y más porque en el ámbito académico trato de centrarme más y presentar todo bien.

- 7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?**

En el presente porque planifico y en el futuro, porque igual pienso que si hago esto qué podría pasar más adelante. Esto si me genera ansiedad.

- 8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?**

Suelo buscar y comunicarme con mi novio, a veces lloro, a veces solo me da coraje y con el me puedo desahogar.

- 9. ¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?**

En verdad, inicialmente no tengo ningún tipo de expresión, estoy normal, pero luego cuando ya me siento a ver bien que debo hacer si me estreso mucho. Inicialmente en blanco y ya después reacciono.

- 10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?**

No sé, solamente como esforzarme más, sobre esforzarme, exigirme más de la cuenta.

Bloque específico

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

Actualmente estoy en prácticas, tengo un trabajo fijo y también tengo un emprendimiento de repostería.

12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

Antes para tranquilizarme escuchaba una música que salía en la biblia virtual, entonces la escuchaba y leía y eso me causaba tranquilidad. Pero también cuando estoy demasiado demasiado estresada o tengo mucha ansiedad o nervios me tomo un jarabe y eso me ayuda.

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Mis hábitos de sueño no son buenos para nada, actualmente a veces duermo solo 5 horas o 6 horas, casi nunca he dormido 8 horas, solo los domingos. Tanto en clases como fuera de ellas siempre duermo poco, casi las mismas horas.

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

Considero que un rol activo dentro de la universidad, trato de presentar todo y participar. En el trabajo también soy muy activa, porque a veces me toca hacer varias cosas, rotar, ya sea en cocina, mesera o recepción.

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Cuando no duermo muchas horas siento el cuerpo muy cansado y pesado, también cansado por la carga académica en general. Además de eso ansiedad también.

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Considero que influye de forma positiva y negativa, positiva porque la tecnología a ayudado mucho y negativa porque a veces el no descansar bien también se debe al mismo teléfono.

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Cuando tengo mucha carga académica me siento como apagada, casi ni salgo y pues llego a no sentirme bien, entonces si me ha pasado eso.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
		X		

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo		X			
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares		X			
La personalidad y el carácter del profesor		X			
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)		X			
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)		X			
No entender los temas que se abordan en la clase		X			
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)		X			
Tiempo limitado para hacer el trabajo		X			
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		X			
Fatiga crónica (cansancio permanente)		X			
Dolores de cabeza o migrañas		X			
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		X			
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		X			
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)		X			
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		X			
Ansiedad, angustia o desesperación.		X			
Problemas de concentración		X			
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		X			
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir		X			
Aislamiento de los demás		X			
Desgano para realizar las labores escolares		X			
Aumento o reducción del consumo de alimentos		X			
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		X			
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X				
Elogios a si mismo	X				
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X				
Busqueda de información sobre la situación		X			
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)		X			
que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 21

EDAD: 24 años

SEXO: Femenino

OCUPACIÓN: Estudiante - Trabajador

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)		X	
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)			X
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)			X
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)			X
45	Soy un(a) buen(a) líder		X	
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)		X	
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)		X	
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)	X		
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)			X
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)		X	

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal		X	
10	Me ocupo de mi salud	X		
12	Trabajo y/o estudio			X
16	Practico ejercicios físicos	X		
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)		X	

30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.		X	
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	X		
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	X		
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	X		
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas		X	
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.		X	
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	X		

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia		X	
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan		X	
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza		X	
29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.		X	

41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	X		

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.		X	
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.	X		
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura		X	
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado		X	
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	X		

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas		X	
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro			X
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
38	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.		X	
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.		X	

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema		X	
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.		X	
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto		X	
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.		X	
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.		X	
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.		X	
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador	X		
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respecto		X	
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor		X	

64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva		X	
67	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo			X

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	
Descripción de la situación	Una vez en un trabajo grupal en la universidad tuve que sacar a un chico del grupo ya que ni porque le insistí que colaborara en la actividad grupal no lo hizo y eso me estresó mucho ya que en casi todas las ocasiones en trabajos grupales yo terminé haciendo las haciendo todo, por eso prefiero evitar los trabajos grupales con amigas, sinceramente prefiero conservar la amistad ya que igualmente debo estar insistiéndoles para que hagan su parte de las actividades
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Durante la carrera
¿Generó estrés?	Sí, demasiado
Observación	

Anécdota 2

Informante	
Descripción de la situación	Desde que estaba en el colegio nunca me había quedado supletorio y en la universidad como en quinto semestre me quedé supletorio en una materia que me estresaba demasiado y al final me di cuenta que la materia no era tan difícil solo que yo me estresé demasiado
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Finales del 2024
¿Generó estrés?	Sí, mucho estrés

Observación	
-------------	--

Caracterización de los estilos de vida y estrés académico

--	--

Anécdota 3

Informante	
Descripción de la situación	Yo tuve una relación con un chico desde colegio que duro hasta la universidad como 7 años, al principio si todo era bueno, pero en la universidad todo se volvió muy toxico y al final tuvimos que terminar
Rol en la anécdota	Pareja
Ubicación temporal	Mediados del 2023
¿Generó estrés?	Si
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 21

Edad: 24 años

Sexo: F

Fecha de registro: 24-03-2026

Día de la semana: Martes

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Día de clases

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
5:40 – 6:40 am	Se levanta, se viste y desayuna	Casa	Informante / familia	Somnolienta, tranquila
6:40 – 7:00 am	Se traslada a la universidad	Bus / calle	Informante / pasajeros	Apurada, enfocada
7:00 am – 1:00 pm	Asiste a clases	Universidad	Docentes y compañeros	Atenta, concentrada
1:00 – 1:30 pm	Permanece en la universidad antes de ir al trabajo	Universidad	Informante / compañeros	Cansada
1:30 – 5:30 pm	Trabaja en el restaurante	Restaurante	Jefes / compañeros / clientes	Ocupada, a veces estresada
5:30 – noche	Regresa a casa	Bus / calle / casa	Informante	Cansada
Noche (variable)	Realiza tareas y merienda	Casa	Informante	Cansada, enfocada
11:00 – 11:30 pm	Se acuesta a dormir	Casa	Informante	Agotada
Hasta 4:00 am (ocasional)	Se desvela realizando tareas	Casa	Informante	Estresada, agotada

Descripción Narrativa del Día

Me levanto a las 5:40 de la mañana, me visto y desayuno para empezar el día; a las 6:40 a.m. salgo rumbo a la universidad, donde asisto a clases desde las 7:00 a.m. hasta la 1:00 p.m. Después de clases, me quedo un momento en la universidad, aproximadamente hasta la 1:30 p.m., y luego me dirijo a mi trabajo en un restaurante y hago distintos trabajos, ya sea en cocina, mesera o recepción, depende del día.

Salgo del trabajo a las 5:30 p.m. y, al llegar a casa, en la noche me dedico a realizar tareas, merendar y descansar; generalmente me acuesto entre las 11:00 y 11:30 p.m.; sin embargo, cuando tengo muchas tareas, me desvelo y puedo quedarme trabajando hasta las 4:00 a.m, que esa hora es lo máximo que me he quedado despierta por las tareas. Además el tiempo a veces se queda corto porque estudio y trabajo y mayormente me toca hacer las tareas es en la noche, además también esta haciendo pasantías de lo que estudia.

Situaciones Significativas o Estresantes

Cuando hay mucha sobrecarga de tareas, el horario de sueño se descontrola mucho hasta el punto de en ocasiones dormir solo 1 hora y media.

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Son regulares, no considera que tiene muchos amigos.

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

No refiere.

Autoevaluación: ¿Cómo evalúa su día en general?

☐ Muy positivo ☐ Positivo ☒ Regular ☐ Negativo ☐ Muy negativo

¿Considera que lleva un estilo de vida agradable para usted mismo?

Regular, se amplía en la entrevista.

El inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre si mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describe.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupa por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrito fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten extrañas o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total promediada: (si quedan de 1 a 6 elementos sin responder)						
Puntaje total promedio:						

Informante 22



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Ruben A.S.

Firma del participante

[Signature]

Firma del investigador principal

[Signature]

Firma del investigador 1

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

- 1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

Estilo de vida es el cómo llevamos el día a día, no solo lo rutinario si no nuestras acciones en conjunto con nuestros valores.

Mi estilo de vida lo describiría como neutral ya que no soy ni que estoy solo enfocado en una sola cosa, no está solo haciendo taras ni se deja acumular las tareas

- 2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

Podría decirse que los factores distractores, más que todo cuando tengo que hacer tareas, se podría decir que la procrastinación

- 3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

El mayor factor que me ha influido es la irresponsabilidad por parte de los compañeros ya que casi todas las actividades son en grupo

- 4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?**

Si, lo que es emocionalmente influye bastante ya que al no tener un control de las emociones te puede llevar a tomar decisiones incorrectas, también en lo académico ya que también suele ser complicado este control de emociones al momento de rendir como se debería en el ámbito académico.

5. **¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?**

Si, varias veces, más que todo me fijo en lo que me gusta y en las responsabilidades que debo cumplir, más que todo académicas, llevar un mejor equilibrio con eso

Bloque concreto

6. **¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?**

Cuando estoy en la universidad priorizo demasiado eso, ya cuando estoy en vacaciones si me centro un poco más en el trabajo o en reuniones familiares, las cuales trato de tener siempre organizadas, si están equilibradas

7. **Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?**

Más que todo de lo que ya pasó para no volver a cometer esos mismos errores, serian como esta base de experiencia para ser mejor en el presente y futuro

8. **¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?**

Si, más que todo mi mamá ya que es la única que nunca ha soltado mi mano, la que siempre ha creído en mí, y muy poco con amigos, soy muy selectivo para poder contar mis cosas ya que me han fallado por ese lado, desde lo personal, y en el ámbito académico siempre a mis compañeros, de una

9. **¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?**

Mayormente me gusta conocer al docente por materia ya que hay docentes que son mucho más empático, teniendo en cuenta que yo siempre realizo mis actividades con tiempo, el conocer al docente es por el lado de que si se me complica finalizar una tarea poder pedirles que me aplacen el tiempo

10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?

Yo siempre trato de hacer como yo creo que está correcto, aunque siempre trato de tener esa retrospección por parte de los docentes de lo que yo tengo en cuenta para que me colaboren también con su opinión, y yo voy a notando mentalmente para mejorar lo que es necesario

Bloque específico

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

Mayormente me gusta pasar tiempo con mis hermanos, jugar, conversar con mi Mamá. También suelo trabajar, más que todo en las vacaciones, y me gusta tocar la guitarra

12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

Comunicando sus problemas y buscando soluciones

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Cuando estudiaba de mañana no eran buenos, dormía de 10 a 5 y media aproximadamente, ya cuando empecé a estudiar de tarde podía dormir más tiempo, como 8 u 8 y media

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

Totalmente roles activos, tanto en lo familiar, trabajo y universidad

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

El semestre pasado con un proyecto que tuve que volver a realizar yo solo si se me dificultó mucho, no me podía concentrar muy bien, sentía cansancio extremo

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Totalmente, es el distractor mayormente potencial actualmente

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

En el ámbito social no, siempre trato de apoyar a los demás, y en el ámbito académico igual siempre trato de centrarme, no se ve presente la desmotivación, pero si más que todo el cansancio extremo

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

☒ Si

☐ No

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

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

1	2	3	4	5
		X		

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo		X			
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares			X		
La personalidad y el carácter del profesor	X				
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X				
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)		X			
No entender los temas que se abordan en la clase	X				
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X				
Tiempo limitado para hacer el trabajo			X		
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		X			
Fatiga crónica (cansancio permanente)		X			
Dolores de cabeza o migrañas	X				
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X				
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X				
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		X			
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)		X			
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X				
Ansiedad, angustia o desesperación.	X				
Problemas de concentración			X		
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		X			
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X				
Aislamiento de los demás	X				
Desgano para realizar las labores escolares		X			
Aumento o reducción del consumo de alimentos	X				
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X				
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas		X			
Elogios a sí mismo		X			
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X				
Búsqueda de información sobre la situación		X			
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)			X		
que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 22

EDAD: 26 años

SEXO: Masculino

OCUPACIÓN: Estudiante y Trabajador

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)			X
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)			X
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)			X
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)		X	
45	Soy un(a) buen(a) líder			X
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)		X	
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)		X	
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)	X		
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)			X
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)		X	

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal		X	
10	Me ocupo de mi salud		X	
12	Trabajo y/o estudio		X	

16	Practico ejercicios físicos		X	
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)		X	
30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.		X	
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.		X	
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.		X	
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc		X	
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas		X	
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.		X	
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.		X	

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia		X	
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan			X
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza		X	

29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.			X
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.		X	
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.			X
41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales			X
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.			X

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.			X
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.		X	
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura		X	
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado		X	
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente		X	

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas		X	

20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro			X
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.			X
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.			X

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema		X	
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto		X	
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	X		
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen	X		
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.		X	
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.		X	
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o		X	

	al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador			
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto			X
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo	X		
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	X		
64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva		X	
67	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo		X	

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	22
Descripción de la situación	En el 2018 empecé a estudiar la misma carrera que estoy estudiando actualmente, pero la suspendí por dificultades económicas en mi hogar, a mediados del 2023 retomó de nuevo su carrera gracias al apoyo de su mamá, tanto económicamente como moralmente
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Hace 8 años
¿Generó estrés?	Tristeza, nostalgia, estrés
Observación	

Anécdota 2

Informante	22
Descripción de la situación	A la edad de 11 año falleció mi abuelo a quién consideraba como padre, fue muy doloroso, ya que fue un infarto el cual no esperaban, fue mucho más triste puesto que su abuelo no estaba enfermo, no esperábamos que eso sucediera, actualmente lo sigo teniendo presente pero ya no con tristeza sino con alegría por los momentos vividos con él.
Rol en la anécdota	Nieto
Ubicación temporal	Hace 15 años
¿Generó estrés?	Sí, pero mayormente tristeza
Observación	

Anécdota 3

Informante	22
Descripción de la situación	Ha impactado mucho en mí cuando nacieron mis hermanos, considero que son como mis hijos, los cuido mucho, los apoyo y los guío por el camino correcto, lo que considero mejor para ellos (hermano segundo 19) (hermana menor 14)
Rol en la anécdota	Hermano
Ubicación temporal	Desde hace 7 años
¿Generó estrés?	Sí, y preocupación por el bienestar de sus hermanos
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales Informante:

22

Edad: 26 años

Sexo: M

Fecha de registro: 04-03-2025 **Día**

de la semana: Miércoles

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
7:00	Se levanta	Hogar	Participante	Relajado y con sueño
8:00	Desayuna	hogar	participante	Relajado
8:30-10:00	Hace tareas	Hogar	Participante	Estresado
10:00-11:30	Jugar en la computadora, tocar guitarra o hacer deporte	Hogar	Participante	Relajado
11:30 – 12:00 alistarse	Alistarse	Hogar	Participante	Neutral
12:00 -13:00	Viajar a la universidad, conversar con compañeros	Hogar	Participante	Neutral
13:00 – 17:00 en clases	En clases	Universidad	Participante, compañeros y docentes	Estresado
17:00 – 17:30:	Se quedaba con sus amigos	Universidad	Participante y amigos	Relajado
17:30 – 18::30	Viajar de regreso a casa	Manta	participante	neutral
18:30 – 19:00	Conversarle su día a su mamá	Hogar	Participante y su mamá	Feliz
19:00 -19:30	Merienda	Hogar	Su familia	Feliz
19:30 – 21:30	Hace tareas	Hogar	Participante	Estresado
22:00	Se acuesta a dormir	Hogar	Participante	Relajado

Descripción Narrativa del Día

Me levanto aproximadamente a las 7:00 de la mañana, después de despertarme y organizarme un poco, a las 8:00 desayuno para empezar el día con energía, a las 8:30 me dedico a hacer tareas o adelantar trabajos de la universidad, actividad que generalmente realizo hasta las 10:00, luego tomo un tiempo de descanso hasta las 11:30, en el que suelo distraerme jugando en la computadora, tocando la guitarra o haciendo algún deporte para despejar la mente.

A las 11:30 empiezo a alistarme para salir, y alrededor de las 12:00 salgo rumbo a la universidad, el trayecto hasta allá me toma aproximadamente una hora; durante ese tiempo suelo conversar con algunos compañeros que también van a clases, desde la 13:00 hasta las 17:00 estoy en la universidad asistiendo a mis clases y participando en las actividades académicas del día.

Cuando terminan las clases, alrededor de las 17:00, me quedo un momento con mis amigos conversando o compartiendo un rato antes de regresar a casa, aproximadamente a las 17:30 inicio el viaje de regreso, que suele durar hasta las 18:30, al llegar a casa, una de las primeras cosas que hago es contarle a mi mamá cómo estuvo mi día y hablar un rato con ella, lo cual normalmente toma unos minutos hasta las 19:00.

A las 19:00 meriendo y luego, desde las 19:30 hasta las 21:30, vuelvo a dedicar tiempo a hacer tareas o estudiar para la universidad, después de terminar, suelo pasar un rato usando el celular, aproximadamente hasta las 22:00, finalmente, a esa hora me acuesto a dormir para descansar y prepararme para el siguiente día.

Situaciones Significativas o Estresantes

Precisamente no

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Si

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

no

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describa.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: (si quedan de 1 a 6)						

Informante 23



Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

- 1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

Es como tener buenos hábitos, buenas rutinas

Mi estilo de vida es regular, porque no voy al gimnasio, aunque este cerca de mi casa, mi alimentación tampoco es buena porque a veces el tiempo no me da para poder alimentarme en los horarios correctos

- 2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

Más que todo el tiempo

- 3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

Cuando hay demasiada carga de actividades académicas, la acumulación de tareas, así como que tengo muy seguida las clases

- 4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?**

Sí, porque a veces suelo dejar las cosas al último por entretenerme en otras cosas

- 5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?**

Si, aprender a manejar mi tiempo, ordenar mejor mis horarios para poder alimentarme mejor, dedicarme un poco de tiempo para mí, para no estresarme tanto con los estudios, el poder relajarme un poco, yendo al gimnasio quizás

Bloque concreto

- 6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?**

Más que todo estudiante y amiga, aunque se me complica mucho el estudio

- 7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?**

Pensado en metas futuras, aunque si me da un poquito de miedo de que las cosas no me salgan bien como yo quiero

- 8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?**

A veces le cuento como me siento a una amiga, pero esto no es siempre

- 9. ¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?**

Me estreso mucho y quiero llorar, a veces he llegado a querer renunciar, pero no lo hago ya que mi mamá me motiva a que siga avanzando y no renuncie

- 10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?**

En pensar en la meta que quiero cumplir y centrarme en ella, no rendirme

Bloque específico

- 1. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?**

A veces jugar futbol

- 2. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)**

Cuando estoy muy estresada escucho música para poder relajarme y disminuir la tensión

- 3. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?**

A veces me acuesto a las 11 y media y me suelo levantar a las 5 y media o 6 y media, considero que duermo unas 5 o 6 horas

- 4. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?**

Sería un poco neutral en todos los aspectos, más regular

- 5. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?**

Si, dolor de cabeza, cansancio, sueño, ansiedad

- 6. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?**

Si un poquito positiva y por otro lado también negativa ya que a veces uno descuida los estudios por estar en el celular, pero no me influyen en el ámbito emocional

- 7. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?**

Ha experimentado momentos de desmotivación porque cuando tiene muchas tareas le dan ganas de rendirse, de llorar, y también eso ha afectado en sus participación sociales porque no quiere salir por muchas cosas acumuladas y el poco tiempo que dan para hacerlas

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

☒ Si

☐ No

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

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

1	2	3	4	5
		X		

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo			X		
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares		X			
La personalidad y el carácter del profesor				X	
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)				X	
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)			X		
No entender los temas que se abordan en la clase		X			
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)		X			
Tiempo limitado para hacer el trabajo			X		
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		X			
Fatiga crónica (cansancio permanente)				X	
Dolores de cabeza o migrañas			X		
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea			X		
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X				
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		X			
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			X		
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)				X	
Ansiedad, angustia o desesperación.				X	
Problemas de concentración			X		
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		X			
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir		X			
Aislamiento de los demás			X		
Desgano para realizar las labores escolares		X			
Aumento o reducción del consumo de alimentos				X	
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		X			
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas			X		
Elogios a sí mismo			X		
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)			X		
Búsqueda de información sobre la situación				X	
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación		X			

que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 23

EDAD: 24 años

SEXO: Femenino

OCUPACIÓN: Estudiante

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)		X	
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)	X		
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)	X		
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	X		
45	Soy un(a) buen(a) líder		X	
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)	X		
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)	X		
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)	X		
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)		X	

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la aparición física y personal	X		
10	Me ocupo de mi salud	X		
12	Trabajo y/o estudio		X	

16	Practico ejercicios físicos	X		
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)			X
30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.		X	
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	X		
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.		X	
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc		X	
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas		X	
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.			X
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	X		

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia	X		
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan		X	
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza	X		

29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.		X	
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.	X		
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.		X	
41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	X		

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.			X
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro		X	
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.	X		
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.		X	
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura		X	
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado		X	
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	X		

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas	X		

20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro		X	
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.		X	
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	X		

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema		X	
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.			X
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto			X
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.			X
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.			X
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.		X	
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o	X		

	al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador			
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto			X
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	X		
64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva		X	
67	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo			X

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	23
Descripción de la situación	Una vez me perdí en Manta, porque yo no soy de Manta, y me quede dormida en el bus, tenía que quedarme por San Pedro y me pasé por quedarme dormida. Luego tuve que tomar un taxi, estaba asustadita
Rol en la anécdota	Ciudadana
Ubicación temporal	Pasado próximo
¿Generó estrés?	Sí
Observación	

Anécdota 2

Informante	23
-------------------	----

Descripción de la situación	El primer día de clases de la u me perdí, no encontraba el curso, en primer semestre, no hace mucho. Estuve preguntando al conserje, y gente que pasaba para que me ayudaran y llegué.
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Pasado próximo
¿Generó estrés?	Sí, mucho
Observación	

Anécdota 3

Informante	23
Descripción de la situación	Una anécdota feliz es que logré hacer bastantes amigos, me llevaba bien con los ingenieros y todo resultó muy bien para ser mi primer semestre.
Rol en la anécdota	Estudiante-amiga
Ubicación temporal	Pasado próximo
¿Generó estrés?	No
Observación	

Observación: le abruma estar mucho tiempo en clases debido a sobrecarga de información, no suele quedarse a compartir con compañeros de la u a menos que deba quedarse para organizar un proyecto o exposición. No es de Manta, vive con su tía y sus primos y vive a una hora de la universidad.

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 23

Edad: 24 años

Sexo: Femenino

Fecha de registro: 04-03-2026

Día de la semana: Miércoles

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Día de clases

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
5:30am-6:40am	Se levanta, cepilla los dientes y desayuna	Casa	Informante	Cansado dependiendo si no descanso bien.
6:40am-7:am	Sale a tomar el bus para ir a la u	Calle, transporte público	Informante, chofer del bus, pasajeros	Neutro
8:00am-1:30pm	Recibe clases	Salón de clases, universidad	Informante, compañeros, ingenieros	Estresada
1:30pm	Sale de clase y toma el bus para su casa	Bus	Informante, chofer, pasajeros	Cansada, y saliendo del estrés de las clases
2:30pm-10pm	Llega a casa y comparte con sus primos, se baña y realiza actividades pendientes	Casa	Informante, primos	Neutro
10:30pm	Dormir	Casa, dormitorio	Informante	Relajada

Descripción Narrativa del Día

El día martes me levante 5:30 am porque tenia clase a las 8:00am, me lave los dientes, desayune de nuevo me lave los dientes, me vestí y arregle y me fui a la universidad.

Tuve clases de 8:am hasta 1:30pm. Se me hace 1 hora de la casa de mi tía hasta la universidad, Sali de casa aproximadamente 6:40 am o 7:00am.

Si tengo que hacer tareas, no me quedo en la universidad sino que me voy a mi casa, pero si dejan exposiciones o tareas luego de clases me quedo para organizarlo con mis compañeros.

En casa comparto con mis primos y luego me baño y después me coloco a hacer las tareas y luego ocupo un poco el celular. Me acuesto tipo 10:30pm u 11:00pm, pero cuando tengo que hacer muchas tareas o exámenes me madrugo.

Situaciones Significativas o Estresantes

Exámenes o tareas. “Es estresante estar en las clases, a veces me estreso cuando los ingenieros hablan mucho o explican mucho, uno se confunde mucho y hace dar sueño”

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Un poco, se comunica con sus primos, pero menciona que no es mucho de hablar.

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

No

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describa.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desoriento" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: (si quedan de 1 a 6)						

Informante 24

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas, Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renunció a ninguno de mis derechos legales.

Joel Cedeño

Firma del participante

[Firma]

Firma del investigador principal

[Firma]

Firma del investigador I

B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, como participante, declaro que a pesar de haber aceptado previamente mi participación en la investigación mencionada, revoco mi autorización, implicando que los datos obtenidos del participante serán eliminados y no podrán ser utilizados para propósito investigativo. Esta revocación no conllevará ninguna sanción ni afectará los beneficios de salud a los que el participante tiene derecho por ley

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

1. **¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

Para mí es la forma en la que una persona organiza ya sea sus tiempos, actividades y horarios y también tiene que ver como uno cuida su salud mental y alimenticia. Creo que mi estilo de vida esta basado en un ámbito organizado ya sea en la organización, mis tiempos de actividades, me gusta tener organizado lo que voy a hacer.

2. **Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

Creo que las cosas que influyen pueden ser el ambito enfocado a la salud mental porque si la salud mental esta un poco mal no podemos reaccionar a ciertos estímulos ya sea en el ámbito académico o vida diaria.

3. **¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

Los ritmos para cumplir ciertas tareas o trabajar bajo presión muchas veces generan estrés y genera impulso de querer hacer todo en un momento y no lo puedes hacer

4. **¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?**

Diría que un poco, no del todo relacionarse, pero si tiene algo de relación al ámbito académico.

5. **¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?**

Quizás a veces aumentar algo complementario a nuestra organización para nuestra vida.

Bloque concreto

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?

En el ámbito académico, sería como estudiante, pero estudiante no solo es que debemos cumplir las cosas por obligación, sino como metas nuestras que debemos cumplir.

En el ámbito de vida diaria, el rol de hijo y hermano considero que en la vida debemos tener un rol también estratégico.

Pueden tener influencia ambos, porque como hijos/hermanos hay tareas que realizar y eso pasaría como algo de nuestra vida personal.

7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?

Consideraría que las organizo en base al presente, aunque hay veces que digo que esta organización que hice en pasado no funciona y quizás la puedo mejorar ahora viendo en forma estratégica viendo que hay más días libres y se puede aprovechar en algo para recuperar y tener tiempo mas adelante para cualquier otra cosa.

A veces si me genere preocupación porque a veces uno puede organizar algo y no se sabe que pueda suceder en un lapso de tiempo y suele a veces no cumplir con lo que tenía y suele ser frustrante.

8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?

Cuando estoy muy estresado me aílo un poco, trato de no comunicarlo a nadie, más bien trato que yo veo cómo enfrentar eso. Más personal, más solo.

De red de apoyo cuando tengo algo que me preocupa en el ámbito académico no lo suele comunicar, es más personal y en el ámbito personal sí tengo personas que acude, que son de confianza porque hay personas que pueden haberlo pasado y te dan consejos.

9. ¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?

Diría que a veces como que me bajoneo porque a veces siento que lo hice bien pero a la final no fue todo como lo pidieron, suelo molestarme o bajonearme y de ahí como que lo logro pensar y ver que puedo hacer y trato de siempre saber que debo enfocarme en eso yo mismo y lo cumplo, si estoy mal en algo me enfoco mucho en eso porque se que a la final el esfuerzo va a ser mío, es una lucha mía que debo hacerlo para poder cumplirlo.

Algo puede influenciar tus amigos, pero a la final la nota la sacas tú.

10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?

Yo soy de las personas que si quieren como proponerse algo, lo logro, logro hacer las cosas que me propongo, las alcanzo.

Bloque específico

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

Quizás por lo que suelo obtener mis ingresos, en el ámbito de creatividad, hay profesores que me buscan por hacer cosas de Manualidades.

12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele

manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

Al inicio me siento molesto pero después lo puede controlar, en lo académico. En lo personal para tranquilizarme suele ser muy difícil controlar un problema, puede ser que el salir con mis amigos, las salidas momentáneas, pero luego cuando me encuentro solo vuelvo a pensar en eso.

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Antes cuando tenía como un problema o pensamiento que se me venía ahí, me daba miedo, porque cuando pase por la etapa de depresión el sueño se me quitaba. Entonces cuando sobre pienso algo me da miedo que eso llegue a afectar mi sueño. Pero actualmente mi sueño está controlado, pero a veces cuando tengo un problema logro no sobre pensarlo para que no afecte mi sueño nuevamente.

Soy de las personas que se levantan temprano. Ahorita mi rutina de sueño si es buena, suelo dormir 7 horas o 6 horas. A veces me puedo quedar hasta las 1 o 2am haciendo tareas, pero igual trato de levantarme temprano.

Mi rutina de sueño me ha acostumbrado a levantarme temprano.

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

Creo que cumplo un rol activo, no me gusta tipo tranquilo en un solo lugar, me gusta estar de un lado a otro y conversar. Si me encuentro callado o tranquilo es cuando no me siento yo mismo. Aplica en el ámbito académico y personal.

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Sí, a veces cuando me pasó en prácticas, a veces me queda full tarde y sentía un poco de cansancio, ya que a veces me quedaba tarde y me costaba pensando que a la mañana siguiente tenía que hacer una cosa o la otra.

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

En el rendimiento académico no ha influido tanto, soy de las personas que puede andar mucho en dispositivos, pero cuando estoy en el ámbito académico suelo estar en el dispositivo pero estoy pendiente a la clase. No ha influido en mi rendimiento.

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Podría decir que estoy en un ambiente de un curso en el que no he establecido amistad o vínculos, he evitado participar y he limitado mi participación en actividades que han realizado tanto dentro como fuera del aula.

Y sí, efectivamente en periodos de estrés se aísla por lo que su participación se ve afectada.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
			X	

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo			X		
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares			X		
La personalidad y el carácter del profesor			X		
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)			X		
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)			X		
No entender los temas que se abordan en la clase			X		
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)			X		
Tiempo limitado para hacer el trabajo			X		
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)			X		
Fatiga crónica (cansancio permanente)			X		
Dolores de cabeza o migrañas		X			
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea			X		
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir			X		
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			X		
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)			X		
Ansiedad, angustia o desesperación			X		
Problemas de concentración			X		
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad			X		
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir		X			
Aislamiento de los demás			X		
Desgano para realizar las labores escolares			X		
Aumento o reducción del consumo de alimentos		X			
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		X			
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas		X			
Elogios a sí mismo		X			
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)			X		
Búsqueda de información sobre la situación		X			
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)		X			
que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 24

EDAD: 23 años

SEXO: Masculino

OCUPACIÓN: Estudiante

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)		X	
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)		X	
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)			X
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)			X
45	Soy un(a) buen(a) líder		X	
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)		X	
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)	X		
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)			X
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)		X	

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal			X
10	Me ocupo de mi salud			X
12	Trabajo y/o estudio		X	
18	Practico ejercicios físicos		X	
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)			X

30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.			X
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.		X	
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.			X
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc		X	
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas			X
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.			X
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.		X	

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia			X
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan			X
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza		X	
29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.		X	
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.			X
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.			X

41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales			X
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.			X

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro		X	
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.		X	
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.		X	
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura			X
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado			X
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente			X

Auto-realización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas		X	
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro			X
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.		X	
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.			X

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema		X	
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto			X
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.			X
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.		X	
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.			X
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.		X	
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.			X
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador		X	
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respecto	X		
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo			X
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor		X	

64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva			X
67	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo			X

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	#24
Descripción de la situación	En el colegio, pasé por una etapa de depresión, en el terremoto, me asusté mucho y entré en una etapa de nervios, me costó mucho salir de allí, personas me tuvieron que “curar” porque durante ese tiempo me daba miedo quedarme solo en casa, me costaba dormir; después de mucho tiempo volví a recaer, desde ahí quedé nervioso, y sobrepienso mucho, más que todo de forma negativa, porque me da nervios, me quita incluso el hambre, actualmente incluso luchar contra eso.
Rol en la anécdota	Personal
Ubicación temporal	Pasado
¿Generó estrés?	Mucho
Observación	Inició en el 2016, volvió a pasar en 2022. Si algo le duele, sobrepensa mucho. Somatiza mucho. En esta etapa contaba con su familia, pero trataba de evitar contarle a sus amigos, guardese todo para él. Le daba miedo intenso y súbito al subirse a un bus, sensación de opresión.

Anécdota 2

Informante	#24
Descripción de la situación	En la etapa escolar, fue una de las etapas más comprometidas porque es donde uno más recuerda porque se conocen a los primeros amigos, de la vida, y algunos de ellos pueden durar mucho. Hicimos un viaje de despedida de finalización de la escuela, a un museo y fue muy divertido.
Rol en la anécdota	Amigo, social
Ubicación temporal	Pasado
¿Generó estrés?	No

Observación	No
--------------------	----

Caracterización de los estilos de vida y estrés académico

Anécdota 3

Informante	#24
Descripción de la situación	Al iniciar la carrera de educación especial, alumnos de semestres superiores me hicieron dar miedo diciendo que mientras más se avanza más difícil se pone la carrera, entonces yo llegué a casa diciendo que me quería cambiar de carrera por miedo y me cambié a educación básica. Me cambié, luego pensé que lo que había hecho estaba mal, y me di cuenta que esa carrera no me gustaba y me volví a cambiar”
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Pasado mediato
¿Generó estrés?	Sí, mucho.
Observación	Se deja influenciar mucho por las personas a pesar de tener seguridad. Sintió inseguridad sobre sí mismo, con respecto a la carrera. Conflicto con directora de carrera Temas que surgen: problemáticas arraigadas a selección de materias, conflictos de roles. Tuvo apoyo de la familia

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 24

Edad: 23 años

Sexo: Masculino

Fecha de registro: 26/02/2026

Día de la semana: Jueves

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Día normal sin clases:

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
6:00am	Despertó, revisó la hora en el celular y se quedó en la habitación	Casa	Unicamente el informante	Relajado
7:00am	Actividades de aseo personal Y Desayuno	Baño y comedor de la casa	Informante y figura materna	Feliz
8:00am-10:00am	Realización de tareas pendientes de la casa.	Casa	Informante	Feliz
10:00am	Salí a la tienda a comprar, posterior se relajó en casa con el teléfono	Calle (tienda) y casa	Informante, transeúntes, señor/a de la tienda	Feliz y relajado
12:00pm-12:30pm	Almuerzo	Casa	Informante, hermana, abuela	Feliz
1:30pm	Se bañó y alistó para salir	Casa, baño, habitación	Informante	Feliz

1:30pm-	Fue a la casa de una amiga	Casa de la amiga	Informante y amistad	Feliz/cómodo
4:00pm-5:00pm	Fue al gimnasio con la amiga/ actividades de ejercicios.	Gimnasio	Informante y amistad	Feliz
6:30pm	Regresó a casa y realizó actividades de autocuidado	Casa	Informante y amigo de EEUU	Feliz

Descripción Narrativa del Día

Un día sin universidad: 26/02/2026

Hoy me levanté a las 6:00 a.m. y lo primero que hice fue revisar la hora en mi teléfono. Me quedé un rato más en mi cuarto, todavía con sueño, sin ganas de salir de la cama. Finalmente, a las 7:00 a.m. me levanté, me cepillé los dientes y desayuné con mi mamá antes de que se fuera a trabajar. Después terminé de hacer las cosas que tenía pendientes en la mañana.

A las 10:00 a.m. salí a la tienda y, cuando regresé, me acosté un rato a descansar mientras usaba el teléfono. A las 12:30 p.m. almorcé y, justo en ese momento, mi hermana regresó del trabajo, así que compartimos un momento en casa. Más tarde, a la 1:30 p.m., me bañé y me alisté para salir.

Fui a la casa de una amiga y desde ahí nos fuimos al gimnasio, donde entrenamos de 4:00 a 5:00 p.m. Después regresé a mi casa a las 6:30 p.m., me preparé un batido, me volví a bañar y hablé un rato con un amigo que vive en Estados Unidos. Para cerrar el día, merendé. Fue un día chévere; me sentí feliz y satisfecho con todo lo que hice.

Un día en la universidad:

Normalmente me levantaba a las 5:00 a.m. Me bañaba, me lavaba los dientes y me arreglaba porque casi siempre tenía prácticas de 7:00 a 11:00 a.m. A las 5:50 a.m. salía de mi casa, tomaba el bus y llegaba al lugar de prácticas alrededor de las 6:30 a.m., con el tiempo justo para prepararme antes de empezar.

A las 7:00 a.m. ya estaba en el salón realizando mis prácticas. Pasaba la mañana ayudando a las profesoras con los alumnos, especialmente con niños con autismo, (severo o leve); era una experiencia demandante, pero también muy significativa para mí, porque sentía que realmente aportaba y aprendía.

Al mediodía almorzaba, ya que tenía clases a las 2:00 p.m., aunque no contaba con un horario completo; después de clases solía quedarme un poco más en la universidad para socializar, sin embargo, no he logrado entablar vínculos fuertes; hasta cuarto semestre tenía buenos amigos, pero nos separamos debido a los cambios de horarios.

Finalmente, alrededor de las 7:30 p.m. llegaba a mi casa.

Situaciones Significativas o Estresantes

- En su día 26/02/2026, no hubo situaciones estresantes, considera el día chévere y feliz
- En la u experimentaba situaciones estresantes debido a materias que demandan más esfuerzo, era estresante porque tenía prácticas en la mañana, tenía que hacer tareas y a veces el tiempo se le quedaba corto.

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

- En la u, cuando terminaba clase a las 5pm, esperaba a sus amigos que salían a las 6pm y viceversa. Considera que es una situación para sobrellevar el estrés.

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

No, porque las actividades que tenía pensadas hacerle si logró realizarlas en el lapso del semestres

Autoevaluación: ¿Cómo evalúa su día en general?

☐ Muy positivo ☒ Positivo ☐ Regular ☐ Negativo ☐ Muy negativo ¿Considera

que lleva un estilo de vida agradable para usted mismo?

Sí, considero que sí

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describe.					uso clínico	
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Discreto.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que he pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: (si quedan de 1 a 6 elementos sin responder)						
Puntaje total promedio:						

Informante 25



Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

- 1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

Para mí, el estilo de vida es la forma en que uno pasa el día a día, o sea, lo que haces rutinariamente, cómo comes, si descansas o no, y cómo manejas tus cosas, ahorita como estudiante te diría que mi estilo de vida es un poquito acelerado y un tanto desordenado por los horarios, pero dentro de todo lo llevo tranquilo, no es que vivo estresadísima, pero sí paso bien ocupada entre ir y venir a la u.

- 2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

Lo que más me cambia todo son las horas de las clases, porque como tengo horario mixto, a veces entro temprano, salgo a medio día, de ahí tengo que volver en la tarde, eso me daña el almuerzo o las horas de sueño, también influye la plata, porque como no trabajo y en mi casa la situación está justa, toca andar midiendo los pasajes y ver si me alcanza para copias o algo de comer en el bar.

- 3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

Más que nada cuando se acumulan los trabajos grupales al final del parcial, porque coordinar con los compañeros es un caso, o cuando los profesores mandan exposiciones y lecciones la misma semana, pero como le digo, es un estrés leve, me da un poquito de ansias, pero sé que organizándome salgo de eso.

- 4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?**

Sí, bastante, si una semana como a deshoras o ando corriendo en los buses por el horario mixto, me canso más rápido y me da como fastidio ponerme a estudiar, en cambio, si el fin de semana descanso bien, voy a la u con más ánimo y las tareas no se me hacen tan pesadas.

5. **¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?**

La verdad sí he pensado en intentar dormir un poco más temprano y no quedarme pegada en el teléfono de noche, porque a veces me desvelo por gusto viendo videos y al otro día me levanto con una pereza tremenda, si cambiara eso, andaria más activa en las clases de la mañana.

Bloque concreto

6. **¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?**

Ahorita solo cumpla el rol de estudiante y el de hija en mi casa, porque no trabajo, siento que sí están equilibrados, en la u cumpla con lo mío y en la casa ayudo a mi mamá con los quehaceres, a limpiar o a cocinar cuando regreso de las clases de la mañana.

7. **Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?**

Yo me organizo más pensando en lo que vivo actualmente y un poquito en el futuro, o sea, veo el día a día, las tareas que tengo para la semana y voy saliendo de eso para que no se me acumule, claro que pienso en graduarme y ser profesional, pero voy paso a paso con lo que tengo encima hoy mismo.

- 8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?**

Cuando ando muy cargada me pongo un poquito seria o suspiro bastante, a veces me quejo con mis amigas de la u diciendo '¡ay, ya no avanzo con tanta tarea!', pero para buscar apoyo de verdad o desahogarme, siempre le cuento a mi mamá o a mi mejor amiga del colegio, hablar con ellas me relaja full.

- 9. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?**

Trato de ponerle ganas a las materias, no faltar a clases y sacar buenas notas para sentir que el esfuerzo vale la pena, también me gusta aprender cosas de mi carrera por fuera, leer algún artículo que suben los profes o ver videos que expliquen mejor los temas de Ciencias Sociales.

Bloque específico

- 10. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?**

No, la verdad nada de trabajo ni cursos extras, como le dije, solo paso en la u y en la casa ayudando en lo que se pueda, en mis tiempos libres me gusta escuchar música o salir a caminar un ratito cerca de la casa con mis amigas del barrio.

- 11. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)**

No es que me sepa técnicas de relajación raras ni nada de eso, pero si me trabo en algo, prefiero cerrar el cuaderno un ratito, tomar agua, respirar hondo o ver televisión para despejar la mente, ya cuando me calmo, vuelvo a intentar resolver el problema.

12. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Son algo regulares, los días que entro tarde a la u puedo dormir un poquito más, pero cuando me toca ir de mañana y regresar en la tarde, termino bien cansada, duermo mis 6 o 7 horas, no es lo perfecto, pero sí avanzo a descansar lo necesario para no andar dormida en el aula.

13. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

Diría que un rol intermedio, tirando a activo, en los trabajos de la u no me gusta andar de arrimada, yo opino y ayudo a hacer las cosas, en mi familia también, si veo que hay que limpiar o hacer algo, me pongo a las órdenes de una.

14. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Sí, cuando hay exámenes me da un poquito de cansancio y me cuesta concentrarme porque ando pensando en que me va a ir mal, a veces me da un leve dolor de cabeza por estar tanto tiempo frente a la pantalla, pero nada del otro mundo, se me pasa descansando.

15. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Sí influye, por un lado, el celular me ayuda full para investigar y hablar con los del grupo de la u, pero por el otro, confieso que me distrae bastante; a veces estoy estudiando, me llega una notificación de tiktok, me meto y se me van veinticuatro horas ahí, eso me quita tiempo de descanso y me da coraje conmigo misma.

16. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Un poquito sí, cuando es semana de exámenes finales casi no salgo con mis amigas del barrio y en la casa paso más metida en el cuarto estudiando, me da menos ganas de ir a reuniones familiares porque ando con la mente puesta en que tengo que repasar, pero una vez que rindo todo, vuelvo a la normalidad de una.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
				X

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo				X	
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares				X	
La personalidad y el carácter del profesor				X	
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)				X	
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)				X	
No entender los temas que se abordan en la clase			X		
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)				X	
Tiempo limitado para hacer el trabajo				X	
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)				X	
Fatiga crónica (cansancio permanente)				X	
Dolores de cabeza o migrañas			X		
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea				X	
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			X		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir				X	
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)				X	
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)				X	
Ansiedad, angustia o desesperación.			X		
Problemas de concentración				X	
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad				X	
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir			X		
Aislamiento de los demás				X	
Desgano para realizar las labores escolares				X	
Aumento o reducción del consumo de alimentos				X	
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)			X		
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas				X	
Elogios a si mismo			X		
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)			X		
Busqueda de información sobre la situación				X	
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación				X	
que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 25

EDAD: 19 años

SEXO: Femenino

OCUPACIÓN: Estudiante

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)			X
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)			X
17	Soy un(a) buen(a) padre/madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)			X
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)			X
45	Soy un(a) buen(a) líder		X	
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)		X	
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)		X	
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)		X	
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)			X

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal		X	
10	Me ocupo de mi salud		X	
12	Trabajo y/o estudio			X
16	Practico ejercicios físicos	X		
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)		X	

30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.		X	
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.		X	
48	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.		X	
58	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc		X	
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas			X
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.	X		
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	X		

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia			X
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan			X
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza			X
29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.			X
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.			X
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.		X	

41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales			X
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.			X

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.		X	
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.		X	
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura		X	
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado		X	
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente			X

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas			X
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro			X
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.			X
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.			X

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema		X	
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto		X	
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	X		
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.		X	
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.			X
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.		X	
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador			X
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respecto		X	
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor		X	

64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva			X
67	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo		X	

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	
Descripción de la situación	Estábamos en semana de primer parcial y tenía que exponer en la tarde en una materia pesada, como mi horario es variado, me tocó regresar a la casa a mediodía a almorzar rápido, el bus se demoró una eternidad en pasar por el tráfico y yo sentía que no iba a llegar a tiempo a la u, me dio una desesperación horrible en el camino y andaba con los nervios de punta, pensando que el profesor no me dejaría entrar y perdería la nota.
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Hace 3 meses
¿Generó estrés?	Sí, pero diría yo que no tan elevado
Observación	

Anécdota 2

Informante	
Descripción de la situación	Nos mandaron un proyecto final grupal en una materia y nos tocó con unos compañeros que no hacían nada, yo les escribía al grupo de whatsapp y me dejaban en visto, me dio un coraje y una frustración tremenda porque la nota era para todos, al final, hablé seriamente con ellos de forma tranquila, les repartí las partes y nos quedamos en la biblioteca de la u una tarde entera hasta terminarlo
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Hace 6 meses
¿Generó estrés?	Sí, me irrité y preocupé mucho
Observación	

Anécdota 3

Informante	
Descripción de la situación	Un domingo me levanté decidida a estudiar todo el día para una lección de investigación, puse los cuadernos en la mesa, pero dejé el celular al lado, cada cinco minutos me llegaban mensajes o me ponía a ver videos, cuando me di cuenta, ya eran las 6 de la tarde y no había avanzado ni dos páginas, me dio una culpa enorme y me sentí súper desmotivada por haber perdido el tiempo por culpa del teléfono
Rol en la anécdota	Estudiante, personal
Ubicación temporal	Hace 3 semanas
¿Generó estrés?	Sí, mucho
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 25

Edad: 19

Sexo: M

Fecha de registro: 14 de marzo del 2026

Día de la semana:

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
06:30 - 07:15	Me levanto, tiendo mi cama, me baño y me arreglo para ir a la universidad.	Mi casa (cuarto)	Sola	Tranquila, un poco de pereza.
07:15 - 07:45	Desayuno rápido lo que preparó mi mamá y salgo corriendo a tomar el bus.	Cocina / Parada de bus	Su mamá	Algo apurada por el tiempo.
08:00 - 12:00	Asisto a las primeras clases de la mañana	Aula de clases	Compañeros y profesores	Concentrada, a ratos aburrida.

12:00 - 13:00	Salgo de clases y me voy en bus a la casa para almorzar y ahorrer.	Bus / Mi casa	Sola / Mi mamá	Cansada y con hambre.
13:00 - 14:00	Almuerzo, ayudo a lavar	Cocina y sala	Mi mamá	Satisfecha y relajada
	los platos y descanso unos 15 minutos en el mueble.			
14:00 - 14:30	Viajo de regreso a la universidad para las clases de la tarde	Bus	Otros pasajeros	Pensativa, rogando que no haya tráfico.
14:30 - 17:00	Clases de la tarde y biblioteca para adelantar una tarea grupal.	Universidad	Compañeros	Un poco estresada por la carga de lecturas.
17:00 - 18:00	Regreso definitivo a la casa.	Bus	Sola	Cansada pero aliviada de salir de la U
18:00 - 19:30	Me cambio de ropa, meriendo algo ligero y me pongo a ver televisión con mi familia.	Sala de la casa	Mi mamá y hermanos	Alegre, en confianza.
19:30 - 21:30	Hago las tareas que dejaron hoy y reviso las diapositivas de mañana.	Cuarto	Sola	Enfocada, a ratos distraída con el celular.
21:30 - 23:00	Me acuesto en la cama a ver tiktok, chatear y finalmente me quedo dormida.	Cuarto	Sola (virtualmente con amigos)	Relajada, sin preocupaciones mayores.

Descripción Narrativa del Día

Me levanté a las 6:30 am, arreglé mi cama y salí volada a la u, pasé toda la mañana en clases, a las 12 del mediodía, como tenía un hueco grande, me regresé a la casa en bus para almorzar la comida de mi mamá y ayudarle a lavar los platos, porque comer en la calle sale caro, a las 2 de la tarde ya estaba subida en otro bus para regresar a la u a las últimas materias y hacer un trabajo en la biblioteca, volví a mi casa a las 6 de la tarde bien cansada, merendé, conversé con mi familia, hice mis tareas de noche y me quedé viendo el celular hasta que me dio sueño como a las 11.

Situaciones Significativas o Estresantes

Lo único medio estresante fue el viaje de vuelta a la u a las 2 de la tarde, porque el bus venía llenísimo, hacía calor y me dio miedo no llegar a tiempo a la clase de la tarde, de ahí en adelante, todo fluyó en paz.

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Sí, son muy buenos, en la tarde conversé full con mis compañeras de grupo mientras hacíamos el trabajo y en la noche hablé con mi mamá en la cocina sobre cómo nos fue en el día, me siento escuchada

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

Quería haber salido a caminar un ratito al parque con mi amiga del barrio a las 6, pero como llegué bien cansada de la universidad por el viaje, preferí quedarme acostada viendo televisión.

Autoevaluación: ¿Cómo evalúa su día en general?

☐ Muy positivo ☒ Positivo ☐ Regular ☐ Negativo ☐ Muy negativo

¿Considera que lleva un estilo de vida agradable para usted mismo?

Sí, considero que es agradable, claro que podría ser mejor si tuviera un horario continuo en la mañana para no gastar tanto en pasajes y no cansarme tanto viajando dos veces, pero dentro de lo que cabe, soy feliz con lo que hago.

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describe.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupa por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Rápidamente me entusiasmo algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irregulares o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/garcial:						
Puntuación total promediada: (si quedan de 1 a 6 elementos sin responder)						
Puntaje total promedio:						

Informante 26



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Estilo de vida es una serie de acciones auto programadas o espontaneas que una persona tiene en base a la educación que le dieron sus padres, sus instintos o meta diaria que una persona tiene desde que se levanta, y como se relaciona con sus amigos, familia, la forma como uno se gestiona y como lleva su salud física y mental; es decir, el control programado que tiene uno del tiempo también.

Mi estilo de vida en la universidad es un poco bastante lineal porque a parte de mi carrera tengo que velar por mi hermana que también esta estudiando en la universidad, en primer semestre, entonces se me programó mi horario de la u igual al de mi hermana, cosa que tengo que llevarla a la u, llevarle el almuerzo, entrar a mi clases que son desde las 2:30pm pero yo llegó a la u a eso de las 1:30pm, y luego llevarla a la casa también.

2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?

El tiempo, la organización, por el hecho de estar bastante pendiente de varias cosas.

3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?

Yo no he sentido mucho estrés la verdad, si he tenido pero leve diría, porque los docentes que me han tocado en esta carrera a comparación de la primera en la que estaba, han sido bastantes buenos, excelentes, y bueno, en mi carrera no suelen dejar

muchos deberes, y en la exposiciones no te suelen hacer quedar mal. Eso sí, a veces los compañeros de clase suelen ser un poco estresantes, por ciertas diferencias, por el hecho de que yo era el secretario del curso y son bastante intolerables, a veces todo recaía sobre mí y no tanto sobre el presidente. También suele pasar que a veces tenemos que cambiar de salones y las clases se interrumpen, debido a problemas con aires acondicionados del salón, eso suele ser estresante porque interrumpe el hilo de clase y ya después concentrarse suele ser difícil.

También antes de cambiarme de carrera yo estudiaba otra carrera que me hizo sufrir mucho, hasta el punto de hacerme llorar por la dificultad y los maestros.

4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?

Sí, porque la universidad es una etapa de formación para el resto de tu vida, entonces trato de llevar un orden para no estresarme y pasar bien las materias.

5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

El horario, porque prácticamente mi mamá, yo siempre le digo a ella que me ha colocado una "jaula de horario" con mi hermana porque tengo que estar de un lado para otro para ayudar a mi hermana, llevarla, traerla.

Bloque concreto

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?

Estudiante y hermano más que todo, están medianamente equilibrados, porque igual estoy en la misma universidad que mi hermana, entonces los horarios coinciden, pero

igual es bastante complicado no solo centrarse en el estudio como lo hacia antes en primero, segundo y tercer semestre.

- 7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?**

En el futuro, porque considero que estar en la universidad es una forma de abrirte un caminito para el futuro

- 8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?**

A mis amigos que hice en primer semestre.

- 9. ¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?**

Yo lo que solía hacer es no decir nada, pero luego me quejaba con el presidente del curso.

- 10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?**

Me pongo a leer bastante, porque los libros de derecho suelen no ser muy comprensibles, entonces tengo que esforzarme bastante, trato de leer y leer.

Bloque específico

- 11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?**

No, solo estoy estudiando.

12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc....)

No tengo conocimiento de técnicas o así, pero para manejar esas situaciones trato siempre de tener un plan A y plan B para manejar todo bien.

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Cuando no hay exámenes suelo dormir bien, pero cuando hay exámenes si paso mala noche por temas de estudio, entonces me la paso leyendo y leyendo y no duermo muy bien, a veces hasta las 3am para salir bien y sacarme buenas notas. Entonces, pues, solía dormir de 5 a 7 horas.

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

Un rol bastante activo en la universidad, me gusta participar bastante, en especial cuando hay un tema que me gusta, entonces me activo bastante. Y en la familia es un poco más neutral.

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Miedo y ansiedad cuando me toca exponer o hablar en público, algo leve pero si me ha pasado eso.

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

No, porque en clases no suelo usarlo, solo cuando no están los maestros; yo le doy un buen uso a mi celular.

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

No, diría que no porque trato de organizarme y llevar un orden para que el estrés de a veces los exámenes y el miedo a las exposiciones no me gane, igual siempre salgo bien, entonces eso me motiva y no al revés.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
X				

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo	X				
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	X				
La personalidad y el carácter del profesor	X				
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X				
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X				
No entender los temas que se abordan en la clase	X				
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X				
Tiempo limitado para hacer el trabajo	X				
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X				
Fatiga crónica (cansancio permanente)	X				
Dolores de cabeza o migrañas	X				
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X				
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X				
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X				
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X				
Ansiedad, angustia o desesperación.	X				
Problemas de concentración	X				
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X				
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X				
Aislamiento de los demás	X				
Desgano para realizar las labores escolares	X				
Aumento o reducción del consumo de alimentos	X				
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)			X		
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X				
Elogios a sí mismo					X
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)		X			
Búsqueda de información sobre la situación	X				
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación	X				
que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 26

EDAD: 22 años

SEXO: Masculino

OCUPACIÓN: Estudiante

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)		X	
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)		X	
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)			X
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)			X
45	Soy un(a) buen(a) líder		X	
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)		X	
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)		X	
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)		X	
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)	X		

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal		X	
10	Me ocupo de mi salud		X	
12	Trabajo y/o estudio		X	

16	Practico ejercicios físicos		X	
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)			X
30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.		X	
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	X		
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.		X	
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc			X
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas		X	
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.			X
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.		X	

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia			X
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan			X
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza			X

29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.			X
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.		X	
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.		X	
41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.			X

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.			X
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro			X
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.			X
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.			X
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura		X	
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado			X
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	X		

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas		X	

20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro		X	
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.			X
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.			X

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema			X
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto		X	
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.		X	
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.		X	
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.			X
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o	X		

	al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador			
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto	X		
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor		X	
64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva		X	
67	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo		X	

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	26
Descripción de la situación	Cuando estudió Ing Industrial, en el segundo piso de la carrera había un piso que nadie entraba porque era alto, en conjunto con unos compañeros subimos y se veían las demás facultades desde allí, a su vez, tenían miedo de que los vieran ahí arriba y además uno de ellos se acercó mucho y casi se cae y eso les pareció muy divertido y emocionante
Rol en la anécdota	Compañero-amigo
Ubicación temporal	Hace 3 años
¿Generó estrés?	Si, y miedo
Observación	

Anécdota 2

Informante	26
Descripción de la situación	Cuando sin querer golpeé a un docente con la puerta del baño, y se asustó mucho porque pensaba que lo iban a retar o a sancionar, pero luego el docente no se acordó de eso porque nunca le dijo nada, ni lo sancionó
Rol en la anécdota	Principal
Ubicación temporal	Hace 2 meses
¿Generó estrés?	Un poco sí, pero mayormente miedo
Observación	

Anécdota 3

Informante	26
Descripción de la situación	En mi facultad había un docente que ya se iba a jubilar, el cual en una hora de clases nos dejó una actividad en grupo y él se fue a una reunión, en ese entonces él salió a realizar una llamada y cuando iba a ingresar el profesor lo llamo y él pensó que le iban a llamar la atención, pero en realidad le iban a pedir que dijera unas palabras en honor al docente que se iba a jubilar y se dio cuenta que no era que le iban a llamar la atención.
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Hace 1 mes
¿Generó estrés?	Sii, bastante, y a la vez miedo
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 26

Edad: 22 años

Sexo: Masculino

Fecha de registro: 02/03/2026

Día de la semana: Lunes

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias



Día de clases

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
7:30 a.m.	Me levanto, desayuno y reviso tareas o estudio temas relacionados con Derecho.	Casa	Madre	Tranquilo, enfocado
10:00 a.m.	Como un aperitivo.	Casa	—	Neutral
11:00 a.m.	Me baño y me preparo para salir.	Casa	—	Activo
12:00 p.m.	Almuerzo (mi mamá deja lista la comida).	Casa	Madre	Agradecido, tranquilo
1:00 p.m.	Voy a la universidad con mi abuelito o en bus. Llevo el almuerzo a mi hermana.	Trayecto a la universidad	Abuelito / Hermana	Responsable
2:00 p.m.	Llego temprano, antes abría el salón (cuando era secretario). Juego DLS, converso con amigos o compro un dulce en Tasty .	Universidad	Amigos	Relajado, sociable
2:30 p.m.	Asisto a clases; participo si domino el tema o escucho al docente.	Aula	Docente, compañeros	Participativo o atento





5:00 p.m.	Converso con amigos o con el docente; a veces voy a la sala de docentes a hablar con abogados.	Universidad	Amigos, docente, abogados	Cómodo, cercano
6:00 p.m. (aprox.)	Regreso a casa (a veces con mi hermana).	Bus / Trayecto	Hermana	Cansado
Noche	Me baño, preparo la cena, como, estudio y hago tareas.	Casa	Hermana	Responsable, algo fatigado
11:00 p.m.	Digo que me voy a dormir, pero uso el celular (Instagram, TikTok, YouTube).	Habitación	—	Distraído
12:00 – 1:00 a.m.	Me duermo realmente.	Habitación	—	Cansado

Descripción Narrativa del Día

Yo en un día en la universidad.

Me levanto alrededor de las 7:30 desayuno, reviso, hago tareas si es que tengo o estudio para la exposición o solo leo algo relacionado con Derecho, alrededor de las 10:00 am como algún aperitivo, a las 11:am me voy a bañar a las 12:am almuerzo (mi madre me tiene listo el almuerzo) a las 13:pm con mi abuelito me voy a la uní ya que el me suele llevar si el no puede me voy en bus, y le traigo el almuerzo a mi hermana que estudia medicina primer semestre y su horario es horrible y alrededor de las 14:30 pm es mi clase antes de que inicie mi clase como llego temprano abría el salón porque era el secretario del salón (este semestre ya no lo soy) espero la clase juego DLS (un juego de fútbol) en mi móvil, converso con mis amigos que van llegando, voy al tasty a cómprame un dulce ya en clases actuó dependiendo si se algo relacionado al tema (historia, política etc) si no se nada solo escucho al docente) al terminar la clase al rededor de las 17:00 pm hablo con mis amigos o con el mismo docente si es que me cae bien y me llevo super bien con el suele pasar mucho xdd, después puedo ir a la sala de docentes a hablar con los abogados que también me llevo bien con ellos jajaja, después voy a tomar el bus con mi hermana si es que me toca irme con ella voy a tomar el bus. Ya en casa me baño, hago la cena (me queda bien) ya que mi hermana esta muy ocupada y ya no puede hacer la cena, como, estudio, hago tarea lo que puedo y el restante lo hago en la mañana, si tengo exposición reviso eso si acabo veo YouTube, leo algo (en ese tiempo no veía anime porque no podía disfrutarlo muy bien ahora en vacaciones si puedo disfrutarlo mejor xd) después a eso de las 23:00 me voy a dormir aunque digo eso a mis padres porque sigo perdiendo el tiempo en el celular viendo ig, tik tok, YouTube etc, a eso de las 24:00 o aveces hasta las 01:00 am me duermo de verdad.

Situaciones Significativas o Estresantes

Parte de las tareas las deja para la mañana y que antes de dormir pierde tiempo en redes sociales.

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Sí

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: -Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describa.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desoriento" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						

Informante 27



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Gloria Z

Firma del participante

[Signature]

Firma del investigador principal

[Signature]

Firma del investigador I

Entrevista Semiestructurada

1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitaria?

Mmm, creo que el estilo de vida es como la forma en que uno vive el día a día, ¿no?, todo lo que haces, lo que comes, cómo duermes, cómo te relacionas con los demás, en mi caso, la verdad es que mi estilo de vida ahora mismo está bastante agitado, tengo clases, pero también tengo mi negocito de postres que llevo con mi mamá, entonces casi siempre estoy corriendo de un lado a otro, a veces siento que no me alcanza el tiempo para nada, y lo que más sufre es el descanso, porque me acuesto tardísimo casi todos los días.

2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?

Creo que lo que más me afecta es la cantidad de cosas que tengo encima al mismo tiempo, por un lado, están las tareas, los parciales, las exposiciones y por otro está el negocio, que tampoco puedo descuidar porque ayuda económicamente en mi casa, también influye bastante el horario mixto que tengo, porque a veces tengo clases en la mañana y en la tarde, y eso me parte el día, y bueno, también depende mucho de los profesores, porque hay semanas que todos dejan trabajos al mismo tiempo y ahí sí que me estreso demasiado.

3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?

Definitivamente los exámenes y las tareas acumuladas, siento que a veces los profesores no se coordinan y todos ponen evaluaciones en la misma semana, eso es lo peor, también me genera estrés cuando hay exposiciones, porque me pongo muy nerviosa hablando en público, y cuando no entiendo bien un tema y siento que voy atrasada, eso me genera bastante ansiedad, a veces pienso que no voy a llegar a tiempo con todo.

4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?

Sí, totalmente, creo que, si yo durmiera bien, comiera más tranquila, tuviera más tiempo para mí... el estrés no sería tan fuerte, pero como siempre estoy ocupada, con el negocio encima y las tareas, mi cuerpo también lo resiente, hay días que llego a casa y ya estoy tan cansada que no me dan ganas de estudiar, pero igual tengo que hacerlo, entonces ese ciclo de no descansar y seguir con responsabilidades me mantiene estresada todo el semestre.

5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

Sí, si lo he pensado, lo que más me gustaría es empezar a hacer alguna actividad física, algo como yoga o simplemente salir a caminar, sé que estoy bastante sedentaria porque entre el negocio y las clases casi no me muevo, y eso no es bueno para la salud, mi mamá me lo dice también, me gustaría tener, aunque sea media hora al día para hacer algo que me ayude a despejarme y moverme un poco, porque siento que eso me ayudaría a rendir mejor y a estar menos tensa.

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?

Ahorita soy estudiante, ayudo en el negocio familiar de postres y también apoyo en casa con algunas cosas, son tres roles distintos y sinceramente no están equilibrados para nada, le doy más tiempo al negocio y a la universidad, y lo personal queda de último, a veces ni salgo con mis amigas porque no tengo tiempo o estoy muy cansada, me gustaría encontrar un balance, pero todavía no sé bien cómo lograrlo.

7. Cuando organiza su vida o actividades académicas y personales, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué?

Diría que más en lo que estoy viviendo ahora, porque la verdad es que intento resolver lo más urgente primero, si hay un examen mañana, me centro en eso, pero también pienso un poco en el futuro, porque tengo claro que quiero terminar la carrera y que el negocio crezca, eso me da motivación cuando estoy muy agotada, las experiencias pasadas también me sirven, porque recuerdo qué funcionó y qué no en semestres anteriores.

8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?

La verdad es que cuando estoy muy estresada me pongo irritable, aunque no quiero, a veces lloro sola en mi cuarto porque siento que todo se me viene encima, con quien más hablo es con mi mamá, ella me escucha y me da ánimos, también con una amiga de la carrera que está pasando por lo mismo, así que nos entendemos bien, no soy mucho de guardarme las cosas, pero tampoco le cuento a todo el mundo, solo a personas de confianza.

9. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecha consigo misma o para alcanzar sus metas?

Trato de no perder de vista por qué estoy estudiando, eso me ayuda mucho, cuando termino una tarea difícil o saco una buena nota, me siento bien conmigo misma, también el negocio me da una satisfacción especial porque es algo que construí yo, y cuando un cliente queda contento con los postres, eso me recarga, trato de celebrar los pequeños logros, aunque a veces el estrés no me deja disfrutarlos mucho.

10. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

Sí, como te decía, tengo un emprendimiento de postres con mi mamá preparamos tortas, bocaditos, esas cosas, los fines de semana es cuando más trabajo porque hay pedidos, pero entre semana también hay que atender a clientes por whatsapp, hacer compras, preparar cositas, entonces prácticamente todos los días tengo algo relacionado con el negocio aparte de la universidad, a veces también ayudo en casa con cosas del hogar, no me queda mucho tiempo libre, la verdad.

11. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas?

Cuando es algo académico, trato de buscar videos de youtube o pedirle ayuda a una compañera que entiende bien los temas, si es algo personal, me desahogo hablando con mi mamá o simplemente escuchando música, a veces cuando estoy muy estresada, me pongo a hornear postres y eso me distrae un poco, como que me calma, no conozco muchas técnicas de relajación así formales, pero sí sé que necesito desconectarme un momento cuando ya no puedo más.

12. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y de descanso durante el periodo académico?

Malísimos, para ser honesta, me acuesto muy tarde, casi siempre pasada la medianoche porque me quedo terminando tareas o revisando cosas del negocio, a veces a la una o dos de la mañana, y al día siguiente tengo que levantarme temprano para llegar a clase, me siento cansada casi todo el tiempo. los fines de semana trato de recuperar el sueño, pero igual no es suficiente, sé que eso no está bien, pero siento que no tengo otra opción con todo lo que tengo encima.

13. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

En el negocio soy bastante activa, porque me involucro en todo, en la universidad trato de ser activa también, participo en clases, aunque hay días que el cansancio no me deja, en la familia también colaboro bastante, creo que en general soy una persona activa, pero hay momentos en que el agotamiento me gana y me vuelvo más pasiva de lo que quisiera, sobre todo en la parte social.

14. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Sí, todos esos, el cansancio es constante, pero cuando llegan las semanas de exámenes me pongo muy ansiosa, me tiembla un poco el estómago antes de entrar al salón, la irritabilidad también, se me nota cuando estoy al límite, me cuesta concentrarme cuando llevo varios días durmiendo poco, a veces también me duele la cabeza seguido y me olvido de cosas que debería recordar, siento que mi cuerpo me avisa cuando ya pasé el límite.

15. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Sí y no, por un lado, me ayuda porque uso el celular y la computadora para estudiar, buscar información, hacer trabajos, pero también me distrae bastante, a veces entro a revisar algo del negocio en instagram y me quedo mirando el teléfono sin darme cuenta y pierdo tiempo, también me afecta que uso el celular hasta tarde en la noche y eso no me deja dormirme rápido, es como un arma de doble filo.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ ~~Si~~
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
				X

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					X
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares				X	
La personalidad y el carácter del profesor				X	
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					X
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)				X	
No entender los temas que se abordan en la clase				X	
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)				X	
Tiempo limitado para hacer el trabajo					X
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)				x	
Fatiga crónica (cansancio permanente)				x	
Dolores de cabeza o migrañas				x	
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea				x	
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.				x	
Somnolencia o mayor necesidad de dormir				x	
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					x
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)				x	
Ansiedad, angustia o desesperación.					x
Problemas de concentración				x	
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad				x	
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir				x	
Aislamiento de los demás				x	
Desgano para realizar las labores escolares				x	
Aumento o reducción del consumo de alimentos				x	
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)				x	
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas				x	
Elogios a si mismo			x		
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)				x	
Busqueda de información sobre la situación				x	
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)				x	
que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 27

EDAD: 23 años

SEXO: Femenino

OCUPACIÓN: Estudiante

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)			X
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)		X	
17	Soy un(a) buen(a) padre/madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)			X
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)			X
45	Soy un(a) buen(a) líder		X	
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)		X	
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)		X	
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)		X	
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)		X	
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)			X

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal		X	
10	Me ocupo de mi salud		X	
12	Trabajo y/o estudio			X
18	Practico ejercicios físicos	X		
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)	X		

30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.			X
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	X		
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	X		
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.		X	
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas		X	
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.	X		
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	X		

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia			X
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan			X
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza			X
29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.			X
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.		X	
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.		X	

41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.			X

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro		X	
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.		X	
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.		X	
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura		X	
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado		X	
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente		X	

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas		X	
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro			X
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.		X	
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.		X	

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema		X	
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.			X
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto			X
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.			X
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.			X
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.		X	
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador	X		
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respecto			X
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo			X
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor		X	

64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva		X	
67	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo			X

ANEC DOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	27
Descripción de la situación	La semana de parciales de segundo semestre, tenía tres exámenes en dos días consecutivos y además había prometido a su mamá ayudarla a entregar un pedido grande de postres para un cumpleaños, la noche antes del primer examen se quedó hasta las 2 a.m. estudiando y a la vez decorando tortas, al día siguiente llegó al examen tan agotada que no podía concentrarse bien, sintió que le temblaban las manos al leer las preguntas y en un momento le dieron ganas de llorar dentro del salón, salió convencida de que había reprobado, cuando llegó a casa, su mamá la vio tan mal que le dijo que la próxima vez avisara con tiempo para no mezclar las dos cosas, esa semana fue la más difícil que había vivido desde que entró a la carrera.
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Mediados del año 202r
¿Generó estrés?	Si, un nivel alto de estrés
Observación	

Anécdota 2

Informante	27
Descripción de la situación	En una de las clases de anatomía, la docente pidió voluntarios para exponer frente a todos, nunca levantó la mano, pero la profesora la señaló a ella, se puso colorada de inmediato y empezó a hablar muy rápido y en voz baja, las compañeras no la escuchaban bien y la profesora le pidió que hablara más fuerte, eso la puso más nerviosa todavía, al terminar sintió que había hecho el ridículo y estuvo toda la tarde pensando en eso, esa noche no pudo estudiar bien porque seguía repasando mentalmente la situación, su amiga le escribió para decirle que no había sido para tanto, pero ella no lo podía creer, desde ese día evita sentarse en las filas del frente en esa materia.

Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Hace 1 mes
¿Generó estrés?	Sí, estrés agudo en el momento y rumiación posterior.
Observación	

Caracterización de los estilos de vida y estrés académico

--	--

Anécdota 3

Informante	27
Descripción de la situación	Una tarde de fin de semana, ella y su mamá recibieron un pedido de último momento para 80 bocaditos para una reunión, fueron varias horas trabajando juntas en la cocina sin parar, en un momento se les quemó una bandeja completa y se descontroló todo, ella se puso a llorar de la frustración, su mamá intentó calmarla, y las dos terminaron riendo porque la situación era un caos total, lograron entregar el pedido a tiempo pero incompleto, y el cliente igual quedó contento, esa noche, aunque estaban agotadas, se quedaron conversando y tomando café hasta tarde, ella dice que fue uno de los momentos que más recuerda con su mamá, mezcla de estrés, caos y risa.
Rol en la anécdota	Laboral, hija
Ubicación temporal	Hace tres meses
¿Generó estrés?	Sí, inicialmente estrés agudo con respuesta emocional de llanto.
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 27

Edad: 23

Sexo:

Fecha de registro:

Día de la semana:

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
6:30	Se despierta, apaga la alarma y se queda unos minutos en cama mirando el teléfono (revisa WhatsApp y pedidos del negocio)	Dormitorio	Sola	Cansada, algo somnolienta
7:00	Se levanta, va al baño, se lava la cara y los dientes, arregla su cama rápidamente	Baño / dormitorio	Sola	Neutral, rutinaria
7:20	Desayuna ligeramente (café y pan),	Cocina	Su mamá	Algo apurada, pendiente

	revisa el grupo de clases en WhatsApp para ver si hay novedades			
7:50	Sale de casa hacia la universidad en bus, usa el celular en el trayecto revisando apuntes de la materia de la mañana	Transporte público	Pasajeros desconocidos	Ansiosa, concentrada
8:30	Llega a la universidad, Saluda a compañeras, espera el inicio de clase en el pasillo conversando	Universidad	Compañeras de carrera	Algo nerviosa (había evaluación parcial)
9:00	Asiste a clase de Fisiología, hay evaluación parcial, se le dificultan dos preguntas	Aula universitaria	Docente y compañeras	Estresada, tensa
11:00	Sale del examen, conversa con amigas sobre las preguntas difíciles, siente alivio pero incertidumbre por el resultado	Pasillos de la universidad	Dos compañeras	Alivio mezclado con preocupación

11:30	Asiste a segunda clase anatomía humana, toma apuntes, presta atención pero el cansancio se nota	Aula universitaria	Docente y compañeras	Cansada, con esfuerzo
13:00	Sale de la universidad, regresa a casa en bus, come un refrigerio (fruta) mientras espera el transporte	Afuera de la universidad / bus	Sola	Hambrienta, agotada
13:40	Almuerza en casa, conversa brevemente con su mamá sobre los pedidos del negocio de ese día	Cocina / comedor	Su mamá	Más relajada, aliviada
14:30	Ayuda a su mamá a preparar postres (bocaditos de hojaldre) para un pedido que debe entregarse el jueves	Cocina	Su mamá	Activa, algo presionada por el tiempo
16:30	Regresa a la universidad para clases de la tarde de bioquímica. Llega con el	Universidad	Docente y compañeras	Cansada pero presente

	uniforme puesto			
18:30	Termina clases, regresa a casa, en el bus responde mensajes de clientes del negocio por WhatsApp y coordina otro pedido para el fin de semana	Transporte público	Clientes (via WhatsApp)	Ocupada, algo estresada
19:15	Llega a casa, cena con su mamá, conversan sobre el pedido del fin de semana y la situación económica del mes	Comedor	Su mamá	Tensa, preocupada
20:00	Intenta ponerse a estudiar para la clase del día siguiente pero le cuesta arrancar, revisa apuntes con el celular al lado	Dormitorio	Sola	Distraída, algo frustrada
20:30	Se pone a revisar Instagram y TikTok sin darse cuenta, pasa cerca de 40 minutos con el celular	Dormitorio	Sola	Culpable, relajada al mismo tiempo

21:10	Retoma el estudio. Revisa apuntes de anatomía, organiza su carpeta y prepara los materiales de mañana	Dormitorio	Sola	Concentrada, algo ansiosa
23:00	Deja de estudiar, chatea con una amiga que también estudia en la misma facultad, comentan sobre el examen del día	Dormitorio	Amiga (por WhatsApp)	Desahogada, cansada
00:15	Se acuesta a dormir, tarda en conciliar el sueño porque sigue pensando en el resultado del examen y en el pedido pendiente	Dormitorio	Sola	Inquieta, tensa

Descripción Narrativa del Día

El día comenzó temprano pero con el cansancio propio de haberse acostado pasada la medianoche, se levantó con lo justo para desayunar algo ligero y tomar el bus, la mañana estuvo marcada por un examen parcial de fisiología que le generó bastante tensión; salió con sensación de alivio pero con incertidumbre sobre su rendimiento, por la tarde, antes de volver a la universidad, ayudó a su mamá con los postres del negocio, sin tiempo real de descanso, al regresar a casa en la noche, intentó estudiar pero el celular la distrajo casi una hora, terminó durmiendo muy tarde nuevamente, con la mente dando vueltas entre el examen, las tareas pendientes y el pedido del fin de semana.

Situaciones Significativas o Estresantes

1. Examen parcial de fisiología en la mañana: generó ansiedad anticipatoria desde el bus y tensión durante la evaluación, dos preguntas le resultaron difíciles y salió con incertidumbre.
2. Coordinación del negocio en paralelo con las clases: durante el día tuvo que atender mensajes de clientes y preparar postres, lo que no le permitió descansar entre jornadas académicas.
3. Dificultad para retomar el estudio en la noche: el agotamiento acumulado y la distracción con el celular redujeron el tiempo efectivo de estudio, generando frustración y culpa.

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Sus principales espacios de comunicación durante el día fueron: con su mamá (al desayunar y cenar, sobre el negocio y la economía del hogar), con compañeras de carrera (antes y después del examen), con una amiga de la facultad (por WhatsApp en la noche para desahogarse) y con clientes del negocio (por WhatsApp en el bus), considera que la comunicación con su mamá y su amiga es positiva y le da soporte emocional, aunque siente que no siempre tiene tiempo para hablar con calma.

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

Le hubiera gustado tomar una siesta corta después del almuerzo para recuperar energías antes de regresar a la universidad, pero el tiempo que destinó al negocio no se lo permitió, también hubiera deseado salir a caminar o hacer algo de ejercicio, aunque sea 20 minutos, para despejar la mente después de la jornada académica.

Autoevaluación: ¿Cómo evalúa su día en general?

☐ Muy positivo ☐ Positivo ☒ Regular ☐ Negativo ☐ Muy negativo

¿Considera que lleva un estilo de vida agradable para usted mismo?

No del todo. Siento que hago demasiadas cosas al mismo tiempo y que no me queda espacio para descansar ni para mí misma, me gustaría organizarme mejor, pero con el negocio y la universidad es difícil, creo que podría mejorar si durmiera más y tuviera aunque sea un momento del día para moverme un poco o despejarme.

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo lo describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describe.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hierro los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que he pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: (si quedan de 1 a 6 elementos sin responder)						
Puntaje total promedio:						

Krueger RF, Derringer J, Markon KE, Watson D, Skodol AE.

Informante 28



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

- 1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

El estilo de vida para mí es como manifestar la vida que uno lleva, el estar bien, y pues mi estilo de vida es muy rutinario, tengo muchas cosas que hacer porque trabajo y estoy estudiando entonces diría que mi estilo de vida es bastante acelerado, ando en una cosas y en otra y los fines de semana también trabajo.

- 2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

En este caso sería que me gusta mucho la preparación y el conocimiento, pero también esta el factor tiempo, porque para poder comprender todo los temarios se dedica mucho tiempo, ya que hay estudiantes como yo que trabajan y están estudiando.

- 3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

Los trabajos grupales, hay compañeros que son un poco difíciles, y hay docentes que son un poco complicados en el tema de las tareas, una situación que me generó mucho estrés es que ubo docentes que no calificaban las tareas hasta el final y en clases eran muy estrictos, la preocupación era que tal vez no nos alcanzaría la nota para pasar.

- 4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?**

Claro, ya que al tener una vida acelerada, tener muchas ocupaciones me suele estresar, muchas veces por temas de la universidad te suele estresar y es una concatenación, el

estrés aumente, ya que un estrés que tienes con tu vida diaria y tienes trabas con lo académico si influye bastante.

5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

Claro, pero para que eso sucede debería dejar de hacer una cosa, por ejemplo, yo tengo una cafetería y eso demanda mucho tiempo, pero para tener menos estrés académico debería invertir mas tiempo en leer y estudiar los temarios, entonces en este caso seria restar una cosa para tener mas tiempo y espacio para dedicarle.

Bloque concreto

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?

Tengo un rol de hija, de esposa, de madre, también trabajo y soy estudiante; creería que si están equilibrados, uno tiene que tener un orden para que funcione, porque hay que preocuparse por los ingresos y estar pendiente de todo.

7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?

Hay cosas que son inevitables y hay situaciones que son diferentes cada día, no sé lo que va a pasar mañana, entonces me enfoco en el presente, en el hoy, en lo que va llegando y me voy organizando en cuestión a eso.

8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?

Por lo general no me gusta expresar mis enojos o mis emociones, lo manejo yo.

9. ¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?

Cuando estoy así super estresada respiro profundo, antes era una persona que explotaba por la mínima cosa y me di cuenta que eso era perjudicial para la salud, entonces respiro para no tomar una decisión precipitadamente.

10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?

Tengo muchos sueños, por ello soy muy organizada, entonces me trato de enfocar en lo que quiero, lo estudio y lo trato de conseguir, yo creo mucho en la ley de la atracción y voy de acuerdo a ello.

Bloque específico

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

Sí, tengo un emprendimiento, una cafetería y me consume bastante tiempo.

12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

Respirar, más que todo, creería que es una buena técnica y me ha funcionado mucho realmente.

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Antes el factor tiempo se me vino mucho encima, tenía que hacer prácticas y muchas otras cosas más, entonces tuve un descontrol del sueño, había noches que no podía dormir, me quedaba hasta las 1 o 2am, actualmente estoy tomando magnesio y trato de acostarme a las 10am.; también como antes tenía insomnio tomaba pastillas, iba a la doctora y le comentaba que mi cerebro esta activo y no podía dejar de pensar y eso me afectaba mucho.

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

Activo, porque este proceso es increíble, cuando tienes un sueño, una carrera, este proceso de estudiar me ha hecho muy feliz, entonces estoy bastante activa, trato de leer, de conectarme a las audiencias; y en mi familia también es un rol bastante activo.

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Hubo situaciones en las que tenía mucha ansiedad, me llego hasta a dar taquicardia porque había unidades difíciles, tareas realmente difíciles y complejas

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Sí, depende mucho también del uso que uno le da, pero en mi caso creería que es mas positivo porque me ayudar a informarme y estudiar.

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Uno de los cambios es que me hice menos sociable, como tenia que cumplir con mis obligaciones de la universidad he dejado de reunirme con mi familia o incluso salir con mis amigas.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

☒ Si

☐ No

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

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

1	2	3	4	5
			X	

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo		X			
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares				X	
La personalidad y el carácter del profesor			X		
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)				X	
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)				X	
No entender los temas que se abordan en la clase			X		
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)			X		
Tiempo limitado para hacer el trabajo				X	
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					X
Fatiga crónica (cansancio permanente)				X	
Dolores de cabeza o migrañas			X		
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea			X		
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			X		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir			X		
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)				X	
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)			X		
Ansiedad, angustia o desesperación.			X		
Problemas de concentración			X		
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad			X		
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir		X			
Aislamiento de los demás			X		
Desgano para realizar las labores escolares			X		
Aumento o reducción del consumo de alimentos			X		
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)				X	
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas			X		
Elogios a sí mismo			X		
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					X
Búsqueda de información sobre la situación				X	
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación			X		

que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 28

EDAD: 27 años

SEXO: Femenino

OCUPACIÓN: Estudiante

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)			X
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)			X
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre			X
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)		X	
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)			X
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)			X
45	Soy un(a) buen(a) líder		X	
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)	X		
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)			X
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)			X
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)	X		
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)			X

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal		X	
10	Me ocupo de mi salud			X
12	Trabajo y/o estudio			X

16	Practico ejercicios físicos		X	
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)	X		
30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.			X
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	X		
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.		X	
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc		X	
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas		X	
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.	X		
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	X		

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos	X		
18	Me reúno frecuentemente con mi familia		X	
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan			X
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza	X		

29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.		X	
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.			X
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.		X	
41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales			X
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	X		

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.		X	
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.	X		
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura			X
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado		X	
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	X		

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas			X

20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro			X
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales		X	
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.			X
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.			X

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema	X		
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto		X	
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	X		
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.		X	
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.			X
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	X		
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o	X		

	al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador			
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto		X	
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	X		
64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva			X
67	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	X		

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	28
Descripción de la situación	Cuando era niña, la cual fue mi época más feliz, yo jugaba con mis hermanos, más que todo con uno de mis hermanas tenía el cabello como el oro, una vez nos fuimos a una piladora de arroz y nos subimos hasta la cima de una loma de la cascara de arroz y cuando bajamos uno de mis hermanos se quedó enterrado en la cascara de arroz y como nos estábamos riendo mucho no podíamos ayudar a mi hermano, hasta que mi hermano mayor lo ayudo y nos seguimos riendo y me acuerdo que yo escuchaba a mi mamá decir que quiera ser niña otra vez y ahora la entiendo
Rol en la anécdota	Hermana
Ubicación temporal	Hace aproximadamente 17 años
¿Generó estrés?	No, felicidad
Observación	

Anécdota 2

Informante	28
Descripción de la situación	En un trabajo grupal me estresé demasiado ya que en una actividad que eran 3 actividades en grupos de 6 y decidimos hacer cada tarea en 2 estudiantes y al momento de que una compañera le tocaba mi compañera no quiso hacer su actividad y eso me hizo dar mucho coraje y fue muy estresante
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Principios del 2025
¿Generó estrés?	Si, demasiado estrés y coraje
Observación	

Anécdota 3

Informante	28
Descripción de la situación	En mis prácticas preprofesionales, yo tenía miedo que no hacerlo bien, y donde las hice había una abogada a la cual yo le llevé una tarrina de dulces para repartir y la abogada no cogía ninguno y resulta que ella tenía cáncer, después le di otro cariñito y actualmente nos llevamos muy muy bien
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Mediados del 2025
¿Generó estrés?	Si, y miedo
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 28

Edad: 27 años

Sexo: F

Fecha de registro: 20-03-2026

Día de la semana: Viernes

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Día de clases

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
6:00 – 7:00 am	Sale a trotar	Alrededores de casa	Informante	Activa, motivada
7:00 – 8:00 am	Prepara el desayuno para su familia	Casa (cocina)	Informante / familia	Responsable, tranquila
8:00 – 11:00/11:30 am	Se conecta a audiencias telemáticas	Casa	Informante / participantes de audiencia	Concentrada, atenta
12:00 pm – 1:00 pm	Prepara el almuerzo	Casa (cocina)	Informante / familia	Ocupada
1:00 – 3:00 pm	Almuerza y, algunos días, va a la universidad a reunirse con sus compañeras	Casa / universidad (biblioteca)	Informante / familia / compañeras	Relajada, social
3:00 – 5:00 pm	Continúa actividades académicas o pendientes	Casa / universidad	Informante	Enfocada
Noche (variable)	Asiste a clases virtuales (aprox. 1 hora o más)	Casa	Informante / docentes / compañeros	Atenta
G:00 – 11:00 pm	Dedica tiempo a la lectura	Casa	Informante	Tranquila, reflexiva
11:00 – 11:30 pm	Se acuesta a dormir	Casa	Informante	Cansada

Descripción Narrativa del Día

Mi día de lunes a viernes so bastantes ocupados en las cuestiones académicas, en la mañana voy a trotar un rato, a eso de las 6am, luego preparo el desayuno a mi familia, luego me conecto a las audiencias telemáticas, uno se puede conectar desde las 8am hasta las 5pm, entonces trato de organizarme, hasta las 11 u 11:30am me quedo conectada y luego comienzo a hacer el almuerzo alrededor de las 12pm, hay días que luego del almuerzo, tipo 1:30pm me gusta ir a la universidad a reunirme con mis compañeras en la biblioteca de la u para hablar de cosas relacionadas a la carrea.

Luego de eso, cuando nos conectamos en las noches para recibir clases, hay clases por lo general de 1 hora o hay profesores que se extienden más, y las noches trato de tomar más tiempo para leer, me duermo entre las 11 u 11:30pm.

Situaciones Significativas o Estresantes

Ninguna en particular.

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Sí, tiene un grupo de amistad bastante conectado, a pesar de que es para cuestiones más académicas se toman el tiempo para charlar de otras cosas.

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describa.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrito fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	

Informante 29



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador I

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

- 1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

Para mí, el estilo de vida es la forma en que organizas tus días, lo que haces para sobrevivir al semestre, cómo duermes, comes y el tiempo que te queda para ti, ahorita mi estilo de vida como estudiante es súper pesado y desgastante, siento que vivo en automático: levantarme de madrugada, ir a la u, regresar a encerrarme a hacer ejercicios, planos o estudiar, y dormir poquísimo, es bien matado, la verdad.

- 2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

Lo que más influye es la carga de materias de Ingeniería, demandan demasiado tiempo fuera del aula, también influye el factor económico; como en mi casa la situación es medio ajustada, a veces me estresa pensar en el gasto de los materiales de dibujo, las impresiones de planos o las guías de laboratorio, no puedo andar gastando en copias a lo loco, toca medirse bastante.

- 3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

Sin duda la semana de exámenes y las entregas de proyectos de diseño o laboratorios, te juegas la materia en un solo ejercicio complejo, y si te equivocas en un signo, te fuiste abajo, también me estresa cuando los profesores explican algo súper rápido y asumen que ya lo sabes todo, y luego mandan talleres larguísimo para el día siguiente.

4. **¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?**

Sí, totalmente, como paso casi todo el día sentado estudiando o haciendo proyectos, no hago nada de ejercicio y como lo primero que encuentro para avanzar rápido, esa falta de descanso y mala alimentación hace que ande más irritable y que el cerebro no me dé cuando me pongo a repasar de noche, es como un círculo vicioso.

5. **¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?**

Sí, he pensado en dejar de desvelarme tanto, porque a veces me quedo hasta las 3 de la mañana intentando resolver un problema y al final ni me sale por el cansancio, si organizara mejor mis horas de sueño y dejara de sobrepensar tanto las notas, creo que rendiría mejor y no pasaría tan estresado.

Bloque concreto

6. **¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?**

Ahorita mis roles son de estudiante y de hijo, no están para nada equilibrados, el rol de estudiante absorbe el 90% de mi vida, siento que en mi casa casi ni apporto ni paso tiempo con mi familia; llego solo a comer y a encerrarme en el cuarto, mi mamá me apoya full porque sabe que la carrera es difícil, pero me da culpa no ayudar más en los quehaceres.

7. **Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?**

Me organizo pensando netamente en las metas futuras, estudio tanto y me aguanto este estrés alto porque sé que es una carrera fuerte que me va a dar un buen futuro y me permitirá ayudar económicamente a mis padres, si no pensara en mi título y en graduarme, ya hubiera tirado la toalla hace rato.

- 8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?**

La verdad es que soy medio cerrado, cuando ando con el estrés a tope me pongo súper serio, de mal genio y prefiero que nadie me hable, si acaso, me desahogo quejándome con mis mismos compañeros porque ellos entienden el sufrimiento de las materias, pero casi nunca le lloro a nadie, me guardo bastante las cosas.

- 9. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?**

Me autoexijo bastante, cuando logro resolver un proyecto difícil por mi cuenta o saco una buena nota en un examen donde se quedó la mitad del curso, me siento súper conforme, también busco tutoriales en youtube o descargo libros en pdf para entender los temas de software o cálculo que se me complican.

Bloque específico

- 10. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?**

No, ninguna, con los proyectos tengo más que suficiente, solo estudio, a veces los fines de semana, si ya salí de lo más pesado, veo algún partido de fútbol en el televisor o juego un rato en la computadora para distraerme, pero es raro.

11. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele

manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

No sé nada de técnicas de relajación, cuando ya no avanzo y me bloqueo con un ejercicio, lo que hago es pararme de la silla, lavarme la cara con agua fría, tomar un café cargado o salir al patio a respirar un rato, de ahí me vuelvo a sentar a seguir intentando hasta que salga.

12. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

Pésimos, muy malos, como tengo horario matutino, me toca levantarme antes de las 6 am para llegar a las primeras clases y como me quedo haciendo planos o estudiando hasta la madrugada, suelo dormir apenas 4 o 5 horas diarias, los fines de semana trato de recuperar el sueño, pero igual me despierto temprano por la costumbre.

13. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

En la universidad cumplo un rol muy activo, soy de los que se quema las pestañas haciendo los laboratorios y guiando al grupo para que las cosas salgan perfectas, pero en mi familia soy súper pasivo ahorita, casi ni opino ni participo en las reuniones por falta de tiempo.

14. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Sí, casi siempre, siento un cansancio extremo que no se me quita ni durmiendo todo el domingo, me pongo bien irritable con mi familia por cualquier tontería, me cuesta

concentrarme en las lecturas largas porque la mente me da vueltas y me dan dolores fuertes en el cuello y la espalda de pasar tanto tiempo encorvado dibujando.

15. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Tiene su lado bueno y malo, la computadora es obligatoria para los programas de diseño y simulación, y el celular para estar coordinando los laboratorios con los grupos, pero emocionalmente me agota pasar todo el día pegado a una pantalla me deja los ojos destruidos y la cabeza pesada, y a veces me distrae cuando tengo que estudiar teoría.

16. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Sí, fui cambios, cuando el estrés está al máximo me dan ganas de tirar la toalla y me baja el ánimo, dejé de ir a los cumpleaños de mis primos, no salgo con mis amigos del barrio y me aíso por completo en mi cuarto, mi rendimiento a veces tambalea porque el cansancio acumulado me hace cometer errores tontos en los exámenes.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
				X

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					X
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					X
La personalidad y el carácter del profesor					X
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)				X	
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					X
No entender los temas que se abordan en la clase				X	
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					X
Tiempo limitado para hacer el trabajo					X
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					X
Fatiga crónica (cansancio permanente)				X	
Dolores de cabeza o migrañas					X
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea				X	
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.				X	
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					X
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					X
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					X
Ansiedad, angustia o desesperación.					X
Problemas de concentración					X
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad				X	
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir				X	
Aislamiento de los demás					X
Desgano para realizar las labores escolares					X
Aumento o reducción del consumo de alimentos				X	
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)				X	
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas				X	
Elogios a si mismo				X	
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)				X	
Busqueda de información sobre la situación					X
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)				X	
que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 29

EDAD: 18 años

SEXO: Masculino

OCUPACIÓN: Estudiante

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)			X
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)		X	
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)			X
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)			X
45	Soy un(a) buen(a) líder		X	
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)	X		
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)	X		
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)		X	
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)			X

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	X		
10	Me ocupo de mi salud	X		
12	Trabajo y/o estudio			X
18	Practico ejercicios físicos	X		
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)	X		

30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.		X	
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	X		
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	X		
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc		X	
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	X		
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.	X		
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	X		

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia		X	
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan			X
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza	X		
29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.			X
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.		X	
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.		X	

41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	X		

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.	X		
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	X		
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.	X		
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.	X		
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura			X
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	X		
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente			X

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas			X
20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro			X
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.			X
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.			X

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema	X		
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto			X
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.		X	
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen	X		
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.		X	
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.		X	
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.			X
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador	X		
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respecto		X	
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	X		

64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva			X
67	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo			X

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	29
Descripción de la situación	Teníamos la entrega final de un proyecto de estructuras un viernes a las 7:00 am, me quedé de largo toda la noche anterior armando la maqueta y el informe, como a las 4 de la mañana, del cansancio que tenía, pegué una pieza al revés y casi se me daña todo el diseño, me dio una crisis de ansiedad horrible, me empezaron a sudar las manos y sentí que todo el esfuerzo de semanas se iba a la basura, tuve que respirar hondo, despegar todo con cuidado y corregirlo llorando de la impotencia
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Hace 2 meses
¿Generó estrés?	Sí, mucho
Observación	

Anécdota 2

Informante	29
Descripción de la situación	Era sábado por la noche y mi familia estaba celebrando el cumpleaños de mi papá en la sala, comiendo y escuchando música, yo tenía un examen de cálculo el lunes y estaba encerrado en mi cuarto repasando, no podía concentrarme por el ruido y me dio una rabia tremenda, salí súper irritable a gritarles que le bajaran al volumen, mi mamá se puso triste y me sentí recontra mal, con una culpa tremenda por no poder compartir con ellos por culpa de la universidad
Rol en la anécdota	Hijo, Estudiante
Ubicación temporal	Hace 3 meses
¿Generó estrés?	Sí, alta irritabilidad, conflicto familiar y frustración emocional
Observación	

--	--

Caracterización de los estilos de vida y estrés académico

Anécdota 3

Informante	29
Descripción de la situación	Fui a rendir un examen de física para el que había estudiado tres días seguidos sin dormir casi nada, cuando me entregaron la hoja y leí el primer problema, la mente se me puso totalmente en blanco, me dio un dolor de cabeza fulminante en ese momento y me congelé, sabía cómo resolverlo, pero mis manos no respondían y el tiempo corría, terminé sacando una nota bajísima y pasé deprimido y desmotivado toda esa semana
Rol en la anécdota	Estudiante
Ubicación temporal	Hace 6 meses
¿Generó estrés?	Sí, me sentía muy frustrado y me dolía mucho la cabeza
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 29

Edad: 19 años

Sexo: Masculino

Fecha de registro:

Día de la semana:

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
05:45 - 06:20	Me levanto de golpe con la alarma, me baño rápido para espabilar el sueño.	Mi casa	Solo	Súper cansado, con dolor de cuerpo.
06:20 - 06:45	Tomo una taza de café bien cargado, agarro mi mochila con los planos y corro al bus	Cocina / Calle	Mi mamá (me deja el café hecho)	Apurado, con ansiedad de perder el bus.
07:00 - 13:00	Clases continuas en el horario matutino	Aula de clases	Compañeros y profesores	Bajo presión, tenso por las preguntas del profe.

13:00 - 13:45	Terminan las clases, voy a almorzar frente a la universidad	Comedor frente a la universidad	Compañeros	Aliviado momentáneamente, pero con dolor de cabeza.
---------------	---	---------------------------------	------------	---

13:45 - 14:30	Viajo en bus de regreso a mi casa, me quedo dormida en el asiento por el cansancio.	Bus	Solo	Agotado
14:30 - 15:30	Llego a casa, saludo rápido y trato de dormir una siesta para recuperar energía, pero no puedo por pensar en lo que debo entregar.	Cuarto	Solo	Frustrado, ansioso
15:30 - 19:30	Me pongo a diseñar en la computadora y a resolver una guía de ejercicios prácticos.	Cuarto	Solo	Un poco estresado por la complejidad
19:30 - 20:15	Cenamos en la mesa, casi no hablo porque sigo pensando en los ejercicios que no me cuadran	Casa	Familia	Serio, distante

20:15 - 01:30	Regreso al cuarto a terminar de pasar en limpio los planos y a estudiar fórmulas para una lección de mañana	Cuarto	Solo	Agotado, con los ojos ardientes y dolor de espalda.
01:30 - 02:00	Reviso rápido los grupos de la u por si cambiaron algo, pongo	Cuarto, mi cama	Solo	Desgastado, rogando avanzar a descansar algo.
	tres alarmas y me duermo de una.			

Descripción Narrativa del Día

Hoy fue un día larguísimo y matado como todos los martes, me levanté antes de las 6 am con un sueño terrible porque me había desvelado la noche anterior, tomé café negro para poder aguantar el bloque matutino de clases, en los laboratorios pasamos bajo full presión midiendo datos, a la una almorcé rápido con los chicos de la u y me regresé a la casa en bus, quise dormir una siesta pero la cabeza me seguía dando vueltas con las tareas pendientes, pasé encerrado toda la tarde y noche en mi cuarto haciendo planos y resolviendo ejercicios de cálculo en la computadora, cené rápido con mis papás casi sin hablar, y me volví a encerrar a estudiar hasta las dos de la mañana que ya no daba más del cansancio.

Situaciones Significativas o Estresantes

Lo peor fue a las 6:00 pm cuando llevaba tres horas intentando cuadrar un plano de diseño y el programa se me cerró solo sin guardar los últimos cambios, me dio una ira tremenda, pateé el escritorio y me dieron ganas de tirar la toalla, me tocó empezar esa parte desde cero con dolor de cabeza.

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Malos o casi nulos hoy, con mis compañeros de la u solo hablo de tareas y estrés, y en mi casa paso tan encerrado por los deberes que casi ni cruzo palabras con mis hermanos o mi mamá, me aísla mucho

Actividades No Realizadas y que hubiera deseado ejecutar

Hubiera deseado ir a jugar un partido de fútbol con los chicos del barrio a las 7 de la tarde para sudar y desestresarme, pero me tocó quedarme encerrado estudiando fórmulas.

Autoevaluación: ¿Cómo evalúa su día en general?

☐ Muy positivo ☐ Positivo ☒ Regular ☐ Negativo ☐ Muy negativo

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describe.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy buena planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: (si quedan de 1 a 6 elementos sin responder)						
Puntaje total promedio:						

Informante 30



Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología



PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Expreso que he leído el documento de consentimiento, entendido los riesgos y beneficios de participar, y todas mis preguntas han sido respondidas. Por lo tanto, acepto participar en el estudio y sé que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello afecte a mi persona o los derechos que me corresponden.

Al firmar este consentimiento, autorizo al investigador del estudio a utilizar y analizar los datos recogidos de acuerdo con los fines especificados anteriormente, también entiendo que mi anonimato y confidencialidad se mantendrán en todo momento y con toda la información proporcionada. Al firmar este documento, no renuncié a ninguno de mis derechos legales.

Firma del participante

Firma del investigador principal

Firma del investigador 1

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general

- 1. ¿Qué cree usted que es el estilo de vida? Y ¿Cómo describiría su estilo de vida actualmente como estudiante universitario?**

Para mí el estilo de vida es el conjunto de actividades, procesos y vivencias que tiene una persona que definen la forma en la que vive y como se proyecta. Bueno, mi estilo de vida lo describiría como caótico y cansado principalmente, porque estoy estudiando, también trabajo y a veces no hay tiempo.

- 2. Desde su experiencia personal, ¿qué factores o elementos considera que influyen más en su estilo de vida durante el semestre académico?**

Bueno, ya sea los profesores, la misma organización del tiempo de uno para entregar las cosas y hacer todo lo relacionado a la universidad, por eso digo que mi estilo de vida es caótico, por el tiempo.

- 3. ¿Qué situaciones dentro de la universidad le generan mayor estrés académico?**

Las evaluaciones sorpresas, cambios en la malla curricular de la nada, o cualquier imprevisto mínimo en relación a alguna actividad.

- 4. ¿Considera que su estilo de vida se relaciona con el nivel de estrés que experimenta en el ámbito académico?**

Sí, bastante, influye porque a fin de cuentas siendo estudiante la mayoría de su tiempo y vida se basa en eso, y cualquier estímulo de parte del estudio, ya sea negativo o positivo va a afectar bastante a corto o largo plazo si no se sabe sobrellevar bien.

5. ¿Ha considerado cambiar algún aspecto de su estilo de vida que le permita disminuir el estrés académico? ¿Por qué?

Sí, la verdad que sí, tal vez realizar alguna actividad recreativa o encontrar algún pasatiempo que me permita relajarme un poco más

Bloque concreto

6. ¿Qué roles considera que cumple actualmente y ¿considera que están bien equilibrados?

Actualmente, un rol de estudiante, de hijo más que nada. Pero en general también puedo cumplir un rol de trabajador y amigo; y no creo que estén equilibrados la verdad, por el factor tiempo, un rol puede consumir más tiempo e impedir el otro.

7. Cuando organiza su vida o actividades académica y personal, ¿suele organizarse en función de experiencias pasadas, en lo que está viviendo actualmente o en metas futuras? ¿Por qué? ¿le genera preocupación?

Viendo a metas futuras me suelo organizar mejor, de cosas que van o pueden pasar, y en realidad si genera estrés porque cuando uno piensa hacia el futuro siempre cae en el “que tal si no” y siempre puede pasar algo de por medio y eso aumenta el estrés.

8. ¿De qué forma expresa sus emociones o comunica lo que siente cuando está bajo presión académica? Y ¿a quién suele acudir para expresarse, buscar apoyo o afrontar las dificultades?

A veces, lo normal es con el círculo de amigos, pero normalmente no suelo expresarme mucho o con personas específicas, pero soy más de reservarme.

9. ¿Cuándo enfrentas una dificultad académica o personal, ¿cómo sueles reaccionar inicialmente?

Normalmente en estos casos termino colapsando y termino bloqueado un tiempo, pero ya después me recupero y me pongo a pensar en qué puedo hacer. Pero inicialmente es darle muchas vueltas y terminar colapsando.

10. Pensando en su crecimiento tanto personal, académico y laboral, ¿qué cosas hace para sentirse satisfecho consigo mismo o para alcanzar sus metas?

Ser mejor, buscar métodos o formas de mejorar en cada uno de los puntos, ya sea en el trabajo, buscar la forma de ser mas eficiente, en el estudio, buscar la forma de organizarme mejor para estudiar y aprender cosas. Es decir, desarrollarme cada día, en ocasiones puntuales.

Bloque específico

11. Además de la universidad, ¿realiza otras actividades académicas, laborales, familiares o personales?

Actualmente acudo a la federación, menos que antes por el estudio y el trabajo, pero voy de vez en cuando a entrenar.

12. Cuando enfrenta dificultades académicas o personales, ¿cómo suele manejarlas o afrontarlas? (conocimiento de técnicas de relajación, uso de habilidades, etc...)

No conozco de técnicas, pero suelo respirar lo más profundo posible, podría ser esa una técnica de respiración; también suelo buscar actividades que me saquen de lo que sea que estaba haciendo , centrarme en otra cosa.

13. ¿Cómo son actualmente sus hábitos de sueño y descanso durante el período académico?

En el periodo académico mi horario de sueño es peor, porque uno tiene que entregar tareas y trabajos, y hay días que se duerme menos que otro; duermo de 6 a 7 horas, otros días solo 4 horas y así, depende mucho de las tareas.

14. ¿Considera que cumple un rol más activo o pasivo dentro de la universidad, familia o trabajo?

En el ámbito académico cumplo un rol más pasivo, al principio de la carrera era más activo pero llega un punto que eso desgasta mucho y es más fácil mantenerse al margen. En mi familia también es pasivo, pero en mi trabajo soy más activo.

15. En momentos de alta carga académica, ¿ha experimentado síntomas como ansiedad, cansancio extremo, irritabilidad o dificultades para concentrarte? O ¿tal vez otros?

Sí, irritabilidad principalmente, cansancio extremo y ese cansancio ha llevado a darme problemas para concentrarme, fuera de estos síntomas no más.

16. ¿Considera que el uso de dispositivos digitales ha influido en su rendimiento académico y bienestar emocional?

Creo que sí, en el rendimiento académico sí, en el bienestar emocional yo diría que no mucho pero de alguna u otra forma el estar bastante tiempo frente a una computadora o celular esperando que la gente del grupo mande su parte del trabajo es emocionalmente frustrante y tal vez desgastante.

17. ¿Ha notado cambios en su motivación académica, rendimiento o participación en actividades familiares o sociales durante periodos de estrés académico?

Sí, lo que es la motivación en el ámbito académico baja completamente y en el ámbito social, los periodos de irritabilidad si afecta un poco la comunicación y los vínculos; pero en el ámbito académico si se nota la desmotivación, incluso llegando a ser más pasivo.

Inventario de estrés académico SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

☒ Si
☐ No

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

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

1	2	3	4	5
			X	

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo	X				
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares			X		
La personalidad y el carácter del profesor					X
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)				X	
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)			X		
No entender los temas que se abordan en la clase		X			
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)		X			
Tiempo limitado para hacer el trabajo			X		
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)				X	
Fatiga crónica (cansancio permanente)			X		
Dolores de cabeza o migrañas					X
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X				
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir			X		
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)				X	
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)				X	
Ansiedad, angustia o desesperación.				X	
Problemas de concentración				X	
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad				X	
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X				
Aislamiento de los demás		X			
Desgano para realizar las labores escolares			X		
Aumento o reducción del consumo de alimentos				X	
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					X
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas			X		
Elogios a sí mismo	X				
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X				
Búsqueda de información sobre la situación				X	
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación		X			

que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida

CODIGO: Informante 30

EDAD: 19 años

SEXO: Masculino

OCUPACIÓN: Trabajador (predomina)-estudiante

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas, no existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad.

Sistema de Roles

		No me caracteriza (1)	Me caracteriza (2)	Me caracteriza mucho (3)
5	Soy un(a) buen(a) hijo(a)		X	
11	Soy un(a) buen(a) hermano(a)		X	
17	Soy un(a) buen(a) padre/ madre	X		
23	Soy un(a) buen(a) esposo(a)	X		
31	Soy un(a) buen(a) abuelo(a)	X		
37	Soy un(a) buen(a) amigo(a)			X
40	Soy un(a) buen(a) compañero(a)			X
45	Soy un(a) buen(a) líder	X		
51	Soy un(a) buen(a) religioso(a)	X		
55	Soy un(a) buen(a) novio(a)	X		
59	Soy un(a) buen(a) tío(a)	X		
62	Soy un(a) buen(a) primo(a)		X	
65	Soy un(a) buen(a) ciudadano(a)		X	

Sistema de Actividades

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
6	Cuido el estado de salud y la apariciencia física y personal	X		
10	Me ocupo de mi salud	X		
12	Trabajo y/o estudio		X	

16	Practico ejercicios físicos			X
22	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos)	X		
30	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	X		
32	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	X		
46	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.		X	
56	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc	X		
60	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas		X	
63	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.	X		
68	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	X		

Sistema comunicativo

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
7	Tengo muchos amigos		X	
18	Me reúno frecuentemente con mi familia	X		
19	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan		X	
25	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza	X		

29	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.		X	
33	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.		X	
38	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.		X	
41	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales		X	
52	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	X		

Orientación Temporal

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
8	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.		X	
14	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro			X
26	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.		X	
34	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.		X	
42	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	X		
47	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado		X	
53	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente		X	

Autorrealización

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
13	Siento que soy importante para varias personas			X

20	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro		X	
24	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales	X		
36	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.	X		
57	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	X		

Estilos de Afrontamiento

		No me caracteriza	Me caracteriza	Me caracteriza mucho
9	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema			X
15	Frente a los problemas, me echo a llorar.	X		
27	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto	X		
35	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.		X	
39	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen		X	
43	Frente a los problemas busco al culpable.	X		
44	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.			X
48	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.			X
49	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.		X	
50	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o		X	

	al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador			
54	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto	X		
58	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo		X	
61	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor		X	
64	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva			X
67	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo		X	

ANECDOTARIO

“Las anécdotas son relatos cortos de cosas que pasan, quisiéramos que nos contara 3 anécdotas en las que tú eres parte de la historia, que hayan sido importantes para ti”

Anécdota 1

Informante	30
Descripción de la situación	El primer día del primer semestre asistí con dos amigos de ingeniería mecánica y otra amiga, donde el scanner de la universidad no nos reconoció y tuvimos que pasar con la cedula, lo divertido de este día es que recibimos una clase de laboratorio clínico cuando esa no era nuestra carrera
Rol en la anécdota	Amigo- Estudiante
Ubicación temporal	Mediados del 2025
¿Generó estrés?	Al principio si
Observación	

Anécdota 2

Informante	30
Descripción de la situación	Asistí a una universidad donde me habían ofertado una beca por convenios de mi colegio, en ese lugar me encontré con una chica que fue mi compañera en el colegio, con ella nos terminamos encontrando cada año de manera esporádica, y en ese día nos volvimos a encontrar
Rol en la anécdota	Compañero
Ubicación temporal	Principios del 2026
¿Generó estrés?	Un poco
Observación	

Anécdota 3

Informante	30
Descripción de la situación	Cuando yo estaba pequeño me asusté mucho porque mi hermana tenía unos muñecos grandes y yo estando en el patio los vi en la ventana de la casa, esa noche me dio demasiado miedo porque pensé que se habían puesto solitos, luego me enteré que mi hermana los había puesto allí
Rol en la anécdota	Hermano
Ubicación temporal	Mediados del 2015
¿Generó estrés?	Más que todo miedo
Observación	

HOJA DEL DÍA

Datos Generales

Informante: 30

Edad: 19

Sexo: M

Fecha de registro: 24-03-2026

Día de la semana: Martes

Instrucciones

“La hoja del día es el recuento de lo que usted hace en un día normal. Debe escribir de manera detallada todas sus actividades desde que se levanta hasta que se acuesta a dormir, incluyendo lo que hace, con quién está, cómo se siente y en qué contexto se encuentra”

Registro de Actividades Diarias

Hora aproximada	Actividad realizada	Lugar	Personas involucradas	Estado emocional
5:00 am – 8:00 am	Se levantaba y preparaba para el día	Hogar	Participante	Neutral
9:00 am - 12:00 pm	Recibía clases	Hogar	Participante, compañeros y docentes	Estresado
13:00 pm – 14:00 pm	Almorzaba	Hogar	Participante	Relajado
15:00 pm – 17:00 pm	Asistía a la federación	Cuidad de Portoviejo	Participante, compañeros y entrenadores	Relajado
19:00 pm – 20:00 pm	Merendaba	Hogar	Participante	Relajado
22:00 pm	Duerme	Hogar	Participante	Relajado

Descripción Narrativa del Día

Me levanto a las 5:00 am, me preparo el desayuno y como y me reparo para el día, arreglándome, el resto de la mañana repaso algún documento que hayan mandado a leer en la universidad, recibía unas 2 horas de clases, almorzaba a las 13:00 o 14:00 de la tarde, luego me iba a la federación de 15:00 pm a 17:00 pm, luego regresaba a mi casa, comía tipo 7 u 8 de la noche y me duermo a las 22:00 pm aproximadamente

Situaciones Significativas o Estresantes

No muchas, solo levantarme muy temprano y las exigencias académicas, el exigirme

Espacios de Comunicación e Interacción ¿Considera que son buenos?

Parcialmente sí

El Inventario de Personalidad para el DSM-5—Formulario Breve (PID-5-BF)—Adulto

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: Masculino-Femenino

Fecha: _____

Instrucciones: Esta es una lista de cosas que diferentes personas podrían decir sobre sí mismas. Estamos interesados en cómo te describirías a ti mismo. No hay respuestas correctas o incorrectas. Para que pueda describirse a sí mismo de la manera más honesta posible, mantendremos sus respuestas confidenciales. Nos gustaría que se tome su tiempo y lea cada declaración cuidadosamente, seleccionando la respuesta que mejor lo describa.						uso clínico
		muy falso o a menudo falso	a veces o un poco falso	a veces o un poco verdadero	muy cierto o a menudo verdadero	artículo puntaje
1	La gente me describiría como imprudente.	0	1	2	3	
2	Siento que actúo totalmente por impulso.	0	1	2	3	
3	Aunque sé que puedo hacerlo mejor, no puedo dejar de tomar decisiones precipitadas.	0	1	2	3	
4	A menudo siento que nada de lo que hago realmente importa.	0	1	2	3	
5	Otros me ven como irresponsable.	0	1	2	3	
6	No soy bueno planeando con anticipación.	0	1	2	3	
7	Mis pensamientos a menudo no tienen sentido para los demás.	0	1	2	3	
8	Me preocupo por casi todo.	0	1	2	3	
9	Me emociono fácilmente, a menudo por muy pocas razones.	0	1	2	3	
10	Temo estar solo en la vida más que cualquier otra cosa.	0	1	2	3	
11	Me quedo atascado en una forma de hacer las cosas, incluso cuando está claro que no funcionará.	0	1	2	3	
12	He visto cosas que en realidad no estaban allí.	0	1	2	3	
13	Me mantengo alejado de las relaciones románticas.	0	1	2	3	
14	No me interesa hacer amigos.	0	1	2	3	
15	Me irrita fácilmente por todo tipo de cosas.	0	1	2	3	
16	No me gusta acercarme demasiado a la gente.	0	1	2	3	
17	No es gran cosa si hiero los sentimientos de otras personas.	0	1	2	3	
18	Raramente me entusiasma algo.	0	1	2	3	
19	Deseo atención.	0	1	2	3	
20	A menudo tengo que tratar con personas que son menos importantes que yo.	0	1	2	3	
21	A menudo tengo pensamientos que tienen sentido para mí pero que otras personas dicen que son extraños.	0	1	2	3	
22	Utilizo a la gente para conseguir lo que quiero.	0	1	2	3	
23	A menudo me "desorienta" y luego, de repente, vuelvo en mí y me doy cuenta de que ha pasado mucho tiempo.	0	1	2	3	
24	Las cosas que me rodean a menudo se sienten irreales o más reales de lo habitual.	0	1	2	3	
25	Me resulta fácil aprovecharme de los demás.	0	1	2	3	
Puntaje bruto total/parcial:						
Puntuación total prorrateada: (si quedan de 1 a 6)						