



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI

Impacto del estrés académico en las áreas del Desempeño
Ocupacional

Autoras:

Mero Reinado Allisson Maythe

Zambrano Zambrano Jeniffer Lisbeth

Facultad de Ciencias Médicas

Terapia Ocupacional

Manta – Manabí – Ecuador

2018 - 2019

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutor del Proyecto de Investigación sobre el tema: **“IMPACTO DEL ESTRÉS ACADEMICO EN LAS ÁREAS DEL DESEMPEÑO OCUPACIONAL”** presentado por: **MERO REINADO ALLISSON MAYTHE Y ZAMBRANO ZAMBRANO JENIFFER LISBETH** de la licenciatura de Terapia Ocupacional de la Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí”, considero que dicho informe de investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la revisión y evaluación respectiva por parte del Tribunal de Grado, que el Honorable Consejo Superior designe.

Manta, Abril 2019

Lcdo. Luis Loor Mera. Mg.

TUTOR PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Proyecto de Investigación, sobre el tema **“IMPACTO DEL ESTRÉS ACADEMICO EN LAS ÁREAS DEL DESEMPEÑO OCUPACIONAL”** de **MERO REINADO ALLISSON MAYTHE Y ZAMBRANO ZAMBRANO JENIFFER LISBETH**, para la licenciatura de Terapia Ocupacional.

Manta, Abril 2019

Lcda. Xiomara Caycedo. Mg.

CALIFICACIÓN

Lcdo. Diego Cuichán. Mg.

CALIFICACIÓN

SECRETARIA

DEDICATORIA

A Dios por darme salud, felicidad, sabiduría e inteligencia suficiente para hacerle frente a cada una de las adversidades presentes.

A mi padre Jorge Mero; por su ejemplo de responsabilidad, respeto, perseverancia y constancia, a mi madre Marisol Reinado; por ser mi guía y fiel amiga, su compañía y su amor son esenciales en mi vida, pues me da la fuerza y motivación suficiente para cumplir con cada uno de mis objetivos siempre. A mi mami Flor Ríos por cada uno de los valores inculcados a lo largo de mi vida, mi mayor inspiración quien vive alentándome y aconsejándome día a día. A cada uno de mis familiares, hermanas; por su apoyo incondicional comprensión y constante motivación.

Por último pero no por ello menos importante a mi compañera de proyecto de investigación, a quien considero y aprecio mucho por ser mi mano derecha y mejor compañía durante todo este maravilloso proceso de formación como Terapeutas Ocupacionales.

Maythe Mero Reinado

DEDICATORIA

A Dios por permitirme llegar hasta este punto, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino personas maravillosas que han sido soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A mi madre Graciela por su apoyo incondicional para que pueda culminar mi carrera profesional quien gracias a su amor, esfuerzo y paciencia ha sido la promotora de cada uno de mis logros.

A la memoria de mi abuelita Aminta quien fue mi mayor ejemplo de amor y bondad infinita, por los caprichosos y antojos que me concedió, por todos esos recuerdos que guardo sé que aunque físicamente ya no esté presente, comparte este logro conmigo.

A mi familia y a cada una de las personas que me han ayudado directa o indirectamente durante el desarrollo de este proyecto. Especialmente a mi compañera de proyecto por su ardua paciencia y apoyo en este largo camino.

Jeniffer Zambrano Zambrano

RECONOCIMIENTO

Mi gratitud a Dios todopoderoso por iluminar mi camino y fortalecer mi corazón, por permitirme cumplir uno de mis más grandes anhelos por bendecirme con salud y darme la oportunidad de estar y disfrutar junto a mis seres queridos cada bello momento.

Gracias a mis padres por ser los principales promotores de mis sueños, gracias a cada uno de mis familiares, por confiar y creer siempre en mí, por sus sabios consejos, apoyo, compañía, por brindarme su amor inmenso, gracias por hacer de mí una persona de bien.

Agradezco a cada uno de los docentes que fueron parte de mi formación, gracias por la paciencia y por impartir cada uno de sus conocimientos, gracias por la ayuda brindada en todo momento.

Maythe Mero Reinado

“Debemos encontrar tiempo para detenernos y agradecer a las personas que hacen la diferencia en nuestras vidas.”

John F. Kennedy

Un reconocimiento especial a mi madre, por guiar mis pasos, por ser mi sustento en todo momento y no dejarme vencer por los obstáculos que se presentaron a lo largo de mi vida académica y sobre todo por la paciencia infinita que me ha tenido. A toda mi familia por estar siempre conmigo y alentarme a cumplir cada una de mis metas.

A los docentes de la carrera de Terapia Ocupacional por cada uno de sus conocimientos brindados, de forma directa a cada uno de los docentes que fueron partícipes en la realización de este proyecto, ya que gracias a sus consejos y correcciones fue posible la culminación del mismo.

En general a cada una de las personas que me apoyaron y motivaron a lo largo de estos años de estudio.

Jeniffer Zambrano Zambrano

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACION DEL TUTOR	II
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	III
DEDICATORIA.....	IV
RECONOCIMIENTO	VI
INDICE DE CONTENIDOS	VII
RESUMEN	VIII
INTRODUCCIÓN	1
FUNDAMENTACION TEÓRICA	5
ESTRÉS ACADÉMICO.....	5
Estrés y salud.....	9
Inventario SISCO.....	10
ÁREAS DEL DESEMPEÑO OCUPACIONAL.....	11
Actividades de la vida diaria	13
Actividades instrumentales de la vida diaria.....	13
Descanso y sueño	14
Educación.....	14
Trabajo	14
Juego.....	15
Ocio y tiempo libre	15
Participación social.....	15
Medida Canadiense de Desempeño Ocupacional	15
DISEÑO O ESTUDIO DE CAMPO.....	17
CUADROS ESTADÍSTICOS	19
PROPUESTA	32
CONCLUSIONES	43
RECOMENDACIONES	44
BIBLIOGRAFÍA	45
ANEXOS	47

RESUMEN

El estrés académico es considerado como aquel que padecen los estudiantes como consecuencia de las múltiples exigencias académicas que impactan sobre su desempeño en las áreas más significativas, lo que desestructura la rutina y afecta la calidad de vida. La importancia de la presente investigación tuvo como objetivo principal identificar el impacto del estrés académico en las áreas de desempeño ocupacional. La población estuvo conformada por los estudiantes de la carrera de Terapia ocupacional de la Universidad Laica "Eloy Alfaro de Manabí" de la ciudad de Manta. Se combinaron técnicas de metodología cuantitativa y cualitativa, para evaluar el estrés académico se aplicó el inventario SISCO y las áreas de ocupación fueron evaluadas con la Medida Canadiense de desempeño ocupacional. La muestra estuvo conformada por 68 estudiantes, 48 de sexo femenino y 20 de sexo masculino, de primero, cuarto y octavo semestre. De la investigación se obtuvo como resultado que todos los estudiantes reportan estrés en un nivel alto o moderado. A través de la entrevista realizada, se constataron resultados poco satisfactorios en áreas de desempeño como: alimentación, movilidad en la comunidad y socialización. Las causas de esto resultan de una mala alimentación, largos recorridos hacia la universidad, actividades deportivas restringidas o abandonadas, vinculadas a la falta de tiempo y gran cantidad de tareas o exámenes. Estos resultados permiten concluir que el estrés académico podría afectar de manera no satisfactoria en las áreas ocupacionales de los estudiantes y la participación activa en los diferentes contextos, impidiendo así un correcto desempeño ocupacional.

Palabras claves: estrés académico, desempeño ocupacional, áreas de ocupación.

INTRODUCCIÓN

“El estrés es un estado en el que la persona sufre distintos desordenes, muchas veces producidos por mala adaptación al entorno social, que pueden agravarse con los estados de tensión continuas en el que el organismo responde con una serie de trastornos fisiológicos y psicológicos” (Avila, 2014, p. 118).

El ritmo de vida actual somete constantemente a presiones, que sin darnos cuenta nos provocan diversos grados de estrés, el cual se manifiesta como respuesta a diversas situaciones que generan frustraciones, irritabilidad o ira constante.

Los motivos que llevaron a investigar el impacto del estrés académico en las áreas del desempeño ocupacional, se deben a que ambas autoras de la presente investigación han podido vivenciar el estrés generado durante la vida universitaria y de qué manera afecta en cada una de las áreas mencionadas. Por tales motivos se pretende demostrar de qué forma y a qué nivel se ve afectada la vida cotidiana del estudiante a causa de las múltiples exigencias de la universidad.

“Resulta evidente que el potencial estrés académico y su afrontamiento no puede ser concebido desde una perspectiva únicamente individual. El contexto organizacional del centro y el sistema educativo en general constituyen entornos en los que numerosos estresores ajenos al estudiante, y fuera de su control, pueden dificultar y su tarea académica y devenir en verdaderos obstáculos para el éxito”. (Extremera, Durán y Rey, 2007, p.141).

El solo hecho de ingresar a la universidad, ya es para muchos un sinónimo de estrés, ya que se debe rendir un examen de ingreso, elegir la carrera que tendremos que desempeñar por toda la vida e incluso llegamos a cuestionarnos si la elección es la correcta o no, para forjarnos un futuro próspero y feliz.

Las instituciones superiores de estudio pueden resultar detonantes y causantes del estrés académico debido a un sin número de situaciones a las

cuales los estudiantes están sujetos; como la carga excesiva de tareas, los horarios mal estructurados, el excesivo contenido impartido durante las horas de clases sin descanso alguno. Todo esto genera que se vean afectadas, en gran parte, las áreas del desempeño ocupacional de los estudiantes ya que no disponen de tiempo suficiente para poder cumplir con todos los parámetros indicados por cada docente, ocasionando muchas veces un alto nivel de estrés.

Algunos estudios indican que el género masculino presenta mayores niveles de estrés académico (Bedoya, Perea y Ormeño, 2006; Caldera & Pulido, 2007), aunque la mayoría señala una mayor intensidad en las mujeres (Feldman et al, 2008; Gonzalez & Landero, 2006; Van Gundy, 2002), coincidiendo en que esto podría deberse a que las mujeres demandan mayor apoyo emocional que sus compañeros (Campbell, Svenson & Jarvis, 1992; Dixon & Chung, 2007).

Por ello es importante reconocer que el nivel de estrés presente en los estudiantes es preocupante ya que este afecta su vida académica y va deteriorando poco a poco su salud. Muchos de los estudiantes que se encuentran sometidos a un sin número de situaciones estresantes sufren de enfermedades crónicas y desórdenes conductuales, mientras que en otras personas repercute únicamente en las áreas del desempeño ocupacional.

“Los profesionales de Terapia Ocupacional están comprometidos no solo con la ocupación sino también con la complejidad de factores y hacen posible el compromiso del cliente y la participación en ocupaciones positivas que promueven la salud” (Wilcock y Townsend, 2008).

Existe gran cantidad de actividades y ocupaciones que se categorizan como “áreas de ocupación” entre las que se engloban las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, descanso-sueño, educación, trabajo, juego-ocio y participación social.

“Durante el proceso de desarrollo y desempeño ocupacional, se generan transformaciones positivas y negativas, desencadenando cambios personales, ocupacionales y/o del entorno. Estos cambios inciden de forma directa, provocando un desequilibrio en la salud socioemocional, en el temperamento,

en la personalidad, energía, impulsos y funciones emocionales; todo ello a consecuencia del estrés”. (Crepeau, Cohn, Boyt, 2006).

Para Polonio (2001), los aspectos antes mencionados permiten concluir que el estrés académico podría influir de forma directa en el desempeño ocupacional, principalmente en las actividades instrumentales de la vida diaria según el Modelo Canadiense, el cual explora la capacidad para ejecutar aquellas tareas que permiten desempeñar los roles ocupacionales de manera óptima y acorde a la edad, cultura y entorno del individuo.

“En el continente Americano son diversas las investigaciones publicadas al respecto, destacándose países como Chile, México, Perú y Venezuela, donde se demuestra una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado” (Román, Ortiz, Hernández, 2008).

Blanco, G., Angulo, Y., Contreras, J. & Pacheco, Y., en un estudio realizado con estudiantes de Terapia Ocupacional obtuvieron como resultado altos niveles de estrés. Posteriormente a través de una entrevista, concluyeron que su ejecución en ciertas áreas del Desempeño Ocupacional tales como el autocuidado, accesibilidad, escolaridad y socialización resultaron insatisfactorias, debido a la inadecuada alimentación, poco arreglo personal, actividades recreativas restringidas, debido a la falta de tiempo y el difícil acceso a las instalaciones de la universidad, entre otros factores.

En Ecuador se han realizado estudios científicos del estrés académico y su influencia con diferentes aspectos. Tal como lo demuestra un estudio realizado por Barzallo, J. y Moscoso, C., con estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca. Al analizar los resultados, se determinó que el 91,58% de los encuestados refirieron haber presentado estrés durante su vida académica. El 51.1% se ubicó en un nivel moderado de intensidad, seguido de 40.48% con una intensidad alta. Del 100% de mujeres encuestadas el 95.45% demostró prevalencia de estrés, superando al sexo masculino que demostró una prevalencia del 85.32%.

La presente investigación se lleva a cabo en la Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí” con los estudiantes de primero, cuarto y octavo nivel de Terapia Ocupacional. A quienes se les aplicó el Inventario SISCO, para determinar el grado de estrés existente y posteriormente evaluar a través de la Medida Canadiense las áreas del desempeño ocupacional que se ven afectadas.

Por lo expuesto se plantea el siguiente objetivo general: Identificar el impacto del estrés académico en las áreas del desempeño ocupacional.

Para dar alcance al objetivo general se plantean los siguientes objetivos específicos; evaluar las características del estrés académico en los estudiantes, determinar qué áreas del desempeño ocupacional se ven más afectadas por el estrés académico y diseñar una propuesta que aporte en la disminución del estrés académico y mejore el rendimiento ocupacional de los estudiantes.

Obteniendo como variable dependiente: Áreas del desempeño ocupacional y como variable independiente: Estrés académico.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

ESTRÉS ACADÉMICO

A mediados del siglo XX se reconoce la implicación del estrés como posible generador de enfermedades a mediano y largo plazo; y como un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos que son tomados como amenazantes. En el siglo XXI se lo incluye como un término cotidiano, que se presenta en diferentes áreas de la vida como en las relaciones amorosas y marital, sexual, familiar, por duelo, enfermedad, laboral, militar, por tortura y encarcelamiento entre otros. (Barraza, 2005).

Orlandini (1999), señala que: “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en periodo de aprendizaje, experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”, (citado en Barraza, 2004, p. 143).

En esta misma línea, Caldera, Pulido y Martínez (2007) definen el estrés académico como aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo.

“Existe un enfoque psicosocial del estrés académico, el cual enfatiza los factores psicosociales que pueden originarlo, considerándolo como un malestar que los estudiantes presenta debido a múltiples factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional; o bien factores ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar, en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver cada uno de los problemas que se presenten, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y docentes...” (Martínez y Díaz, 2007, p. 14).

Barraza (2006) indica que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que,

bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (p. 10).

Existe un modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico propuesto por Barraza (2005; 2006; 2007 a 2008; Barraza y Acosta, 2007; Barraza y Silerio, 2007). El cual constituye cuatro hipótesis:

- ❖ Hipótesis de los componentes sistémicos – procesuales del estrés académico: recalca la definición de sistema abierto, el cual implica un proceso relacional sistema – entorno. Por lo tanto, los componentes sistémicos – procesuales del estrés académico hace referencia al constante flujo de entrada y salida que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio. Los componentes del estrés académico son tres básicamente: estímulos estresores, síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento.
- ❖ Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: se considera que el estrés académico es un estado esencialmente psicológico porque como tal presenta estresores mayores (amenazcan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). En general un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inesperada”. (Barraza, 2005, p. 4).
- ❖ Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: los indicadores o síntomas de la situación estresante (desequilibrio sistémico) se clasifican como indicadores físicos, psicológicos y comportamentales.

Indicadores Físicos: son cada una de las reacciones corporales que se presentan por causa del estrés como, por ejemplo; dolores de cabeza, somnolencia, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.

Indicadores Psicológicos: está relacionado con las funciones cognitivas o emocionales como la desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.

Indicadores Comportamentales: involucran la conducta siendo un claro ejemplo el ausentamiento de las clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.

“Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona” (Barraza, 2008, p. 274).

❖ Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: ante aquel desequilibrio que produce el estrés, el individuo pone en marcha diversas estrategias de afrontamiento para poder restaurar el equilibrio del sistema.

Este modelo permite definir al estrés académico como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- Primero: el alumno se ve sometido en el ámbito escolar, a una serie de situaciones las cuales son consideradas estresores.
- Segundo: estos estresores van poco a poco provocando un desequilibrio sistémico (situación estresante) que van manifestando síntomas o reacciones.
- Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para ir restaurando de a poco el equilibrio sistémico.

Aunque existen un sinnúmero de estrategias de afrontamiento, Barraza (2008) sugiere las siguientes: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

En la actualidad el estrés es considerado como uno de los fenómenos más comunes, el cual se expresa en diferentes ámbitos; por ello se considera que la mayoría de las personas lo han padecido.

El estar inmerso en este fenómeno supone estar sometido a una gran presión o bien sentir cierto grado de frustración, aburrimiento o vivenciar situaciones de las cuales no se tenga el control de las mismas.

Cabe recalcar que no todas las personas poseen la misma capacidad para afrontar un sinnúmero de situaciones las cuales van repercutiendo en su estado emocional y por ende generan estrés en ellos.

Román & Hernández debaten entre dos enfoques principales para conocer este fenómeno desde el ámbito de la educación, los cuales son el enfoque psicobiológico que puede ser considerado como estímulo, respuesta o incluso ambas, teniendo claro las situaciones o agentes que lo generan como bien puede ser el proceso de enseñanza y aprendizaje, recalcando momentos como la falta de tiempo, obtención de resultados no satisfactorios, entre otros y cada una de las manifestaciones que se generan por su incidencia como: trastornos del sueño, aislamiento, pensamientos negativos, etc.

Otro enfoque que ambos autores consideran es el personológico donde los procesos cognitivos de cada persona son los que van a determinar la aparición del estrés.

En cuanto a los estresores presentes en el estrés académico (Barraza, 2008) se destacan: competitividad grupal, exceso de responsabilidad, falta de incentivos, sobrecargas de tareas, interrupciones en el trabajo, ambiente físico desagradable, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflictos con asesores, problemas o conflictos con los compañeros, competitividad, evaluaciones, tipo de trabajo, entre otros. Todos ellos presentes en el proceso educativo y que forman parte de cada uno de los involucrados.

Los estresores son situaciones académicas que van contribuyendo a la formación de competencias produciendo una respuesta no específica del organismo y van afectando el rendimiento del estudiante de cualquier nivel.

En nuestros días, el estrés es un proceso que se evalúa con base en la persona, la situación y contexto. Así, el proceso evaluativo del estrés asume: la respuesta fisiológica del organismo, los acontecimientos vitales, el ambiente social y determinados valores personales utilizados como procesos de afrontamiento. El estrés estudiantil comprende también las reacciones físicas, mental y emocional que manifiestan el estudiante como efecto de la respuesta a los estresores (Fontana, 1989).

Entre los distintos factores implicados en el estrés académico se incluyen a los aspectos demográficos (edad, sexo); psicosociales (personalidad), psicosocioeducativos (estilo de vida, tipo de estudios, cursos) y socioeconómicos (lugar de residencia, ambiente). Por lo que respecta al género algunos investigadores Baldwin, Harris y Chambliss (1997) afirman que no hay la relación significativa entre los niveles de estrés y el género, en cambio otros autores (Gupchup, Borrego y Konduri, 2004; O'laughlin y Bischoff, 2005) han encontrado una relación significativa entre el estrés y el género de los alumnos señalando que el nivel de estrés es más alto en las mujeres que en los hombres.

Es de gran importancia considerar, en el ámbito académico, el conjunto de circunstancias que generan estrés en cada estudiante. La literatura indica que las nuevas responsabilidades, la carga de trabajo, el miedo a fracasar, la presión por parte de los padres, los cambios en los hábitos alimenticios y la falta de descanso son factores que favorecen el incremento del estrés.

Estrés y Salud

Esta relación del estrés con los problemas de salud es producto principalmente de los efectos del estrés en el sistema inmunológico y en el sistema nervioso autónomo (Pellicer, Salvador y Beret, 2002). El sistema inmunológico ha sido especialmente estudiado en investigaciones empíricas y los efectos del estrés sobre el mismo han quedado ampliamente demostrados.

Diversos estudios han mostrado cambios en estas respuestas como consecuencia de determinadas situaciones estresantes, trastornos psicológicos o estados emocionales (Salvador y González – Bueno, 1995; Borrás, 1995; Cruzado, 2001; Carrillo, Ingles e Hidalgo, 2002). En términos generales, el estrés conlleva un deterioro o inhibición de la función inmunológica, lo que podría ser la causa de depresión, enfermedades, etc.

El desarrollo de un trastorno psicofisiológico a causa del estrés depende en gran parte de las respuestas fisiológicas activadas y los órganos implicados. Si la respuesta de estrés genera una activación fisiológica de forma muy frecuente, duradera o intensa puede provocar que los órganos afectados se desgasten de forma excesiva sin que les dé tiempo de recuperarse de este desgaste. Como consecuencia, puede producirse la aparición de algún trastorno psicofisiológico.

Labrador y Crespo (1993), determinan que los principales trastornos psicofisiológicos son:

- **Cardiovasculares:** Hipertensión esencial, taquicardia, arritmias cardíacas episódicas y cefaleas migrañosas.
- **Musculares:** Tics, temblores y contracturas, alteración de los reflejos musculares y lumbalgias.
- **Sexuales:** Coito doloroso, disminución del deseo, impotencia y eyaculación precoz.
- **Respiratorios:** Asma bronquial, alteraciones respiratorias y alergias.
- **Endocrinos:** Hipertiroidismo e hipotiroidismo.
- **Gastrointestinales:** Colon irritable y colitis ulcerosa.
- **Inmunológicos:** Inhibición del Sistema Inmunológico.
- **Dermatológicos:** Prurito, acné y psoriasis.

Inventario SISCO

Prueba diseñada por Arturo Barraza construida y validada en el 2007, cuyo objetivo es reconocer las características del estrés presentes en estudiantes de

educación media, superior o postgrado. Consta con un total de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem que permite identificar si el estudiante es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem con una escala de cinco valores; donde uno es poco y cinco es mucho, para identificar el nivel de estrés presente en los evaluados.
- Ocho ítems con la escala antes mencionada, para valorar la frecuencia en que las situaciones del entorno actúan como estresores.
- Quince ítems que permite identificar la frecuencia con la que se presentan los síntomas ya sean físicos, psicológicos o conductuales, al estímulo estresor.
- Por último, seis ítems que ayudan a identificar la frecuencia del uso de estrategias como afrontamiento del estrés.

“Para obtener la confiabilidad y validez, Arturo Barraza (2007) aplicó el SISCO en una muestra de 152 alumnos de postgrado. La confiabilidad se realizó en dos etapas: se inició con 41 ítems originales (confiabilidad preliminar) para luego ser eliminados 10 de ellos al reportar problemas de validez; luego utilizó la confiabilidad por mitades obteniendo .83 para el instrumento completo, .82 para estresores, .88 para síntomas y para afrontamiento .71. Por índice de consistencia interna se obtuvo un alfa de Cronbach de .90 para la totalidad de la prueba, .85 para estresores, .91 en síntomas y .69 en afrontamiento” (Monroy, 2017, p. 14).

ÁREAS DEL DESEMPEÑO OCUPACIONAL

Según la AOTA (2014), las ocupaciones se centran en la identidad de cada persona, grupo o población y el valor o significado que se le brinda depende de cada cliente. Con el tiempo se han descrito varias definiciones de ocupación:

- “Actividades con metas dirigidas, típicamente con tiempo ampliado, patrones de significado incluyendo múltiples tareas” (Christiansen et al., 2005, p.548).

- “Las cosas que ocupan el tiempo y la atención de las personas, significado, actividad con propósito, las actividades personales son individuales, elegidas o por necesidad de participar, y al mismo tiempo son utilizadas para intercambiar experiencias individuales entre ellos” (Schell, Gillen, & Scaffa, 2014, p.1237).
- Wilcock & Townsend (2014) resaltan que la ocupación abarca la actividad física, psicología, sexual, mental, social, etc., que la persona realiza durante la jornada diaria. Por ende, todas las actividades realizadas son un medio de expresión, donde la ocupación es el eje activo de la existencia humana.

Hinojosa y Kramer definen la ocupación como el conjunto de actividades que las personas ejecutan con el fin de ocupar su tiempo, organizándose a través de los diferentes roles con el objetivo de sobrevivir, por necesidad y para dar significado a su vida.

El significado y prioridad que se le dé a una actividad puede variar en cada persona. Por ello las características de las ocupaciones son analizadas por los terapeutas ocupacionales de forma individualizada.

La ocupación promueve y facilita la adaptación en el entorno, ayudando en la participación e integración en el contexto social y cultural al que pertenece. Por ende, las ocupaciones que una persona aprende y es capaz de realizar condicionan el grado de adaptabilidad de la persona.

La ocupación constituye una entidad que favorece y promueve la participación e integración social a través de la adquisición, mantenimiento, mejora o recuperación del desempeño de actividades ligadas al automantenimiento y autocuidado, la educación, la productividad, el ocio y el juego, incidiendo la salud y bienestar de cada individuo.

“Los terapeutas ocupacionales reconocen que la salud es apoyada y mantenida cuando los clientes son capaces de participar en el hogar, la escuela, el trabajo y la vida comunitaria. Por lo tanto, los profesionales, están preocupados no solo de las ocupaciones, sino también de la variedad de factores que potencian y hacen que el compromiso y la participación de los

posibles clientes en ocupaciones promueven la salud positiva” (Wilcock y Townsend, 2014).

Las diversas ocupaciones se categorizan en áreas de la ocupación, entre las que se engloban las siguientes:

a) Actividades de la vida diaria (AVD).- Son aquellas actividades dirigidas al cuidado propio del cuerpo. “Estas actividades son fundamentales para vivir en un mundo social, que permitan la supervivencia y el bienestar” (Christiansen y Hammecker, 2001, p.156). Dentro de esta categoría se engloban las siguientes ocupaciones:

- Bañarse, ducharse.
- Ir al baño e higiene en el inodoro.
- Vestirse.
- Deglutir/comer.
- Alimentación.
- Movilidad funcional.
- Cuidado de los dispositivos de atención personal.
- Higiene y arreglo personal.
- Actividad sexual.

b) Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD).- Según la AOTA (2014) son tareas que sirven como apoyo en la vida diaria y en las que necesitan acciones más complejas que en las Actividades de la vida diaria.

Se clasifican en:

- Cuidado de otros.
- Cuidado de mascotas.
- Facilitar la crianza de los niños.
- Gestión de la comunicación.
- Conducir y movilidad en la comunidad.
- Uso de la gestión financiera.
- Gestión y mantenimiento de la salud.
- Establecimiento y gestión del hogar.

- Preparación de la comida y limpieza.
 - Actividades y expresión religiosa y espiritual.
 - Mantenimiento de la seguridad y responder a la emergencia.
 - Compras.
- c) Descanso y sueño.-** Esta relacionadas con un descanso y sueño reparador que permita la participación del individuo en la demás áreas de ocupación.
- Descansar.
 - Preparación para el sueño.
 - Participación en el sueño.
- d) Educación.-** “Incluye las actividades necesarias para el aprendizaje y la participación del ambiente” (AOTA, 2014, p.33). Se engloba lo siguiente:
- Participación en la educación formal.
 - Exploración de las necesidades educativas informales o de interés personales (más allá de la educación formal).
 - Participación en la educación personal informal.
- e) Trabajo.-** Son aquellas tareas que permiten la participación en un trabajo se esté remunerado o no. Se dividen en:
- Intereses y actividades para la búsqueda de empleo.
 - Búsqueda y adquisición de empleo.
 - Rendimiento en el trabajo/empleo.
 - Preparación y ajuste para la jubilación o retiro.
 - Exploración para el voluntariado.
 - Participación como voluntario.
- f) Juego.-** Es una ocupación libre que realiza por puro placer o disfrute al ejecutarlo. Además tiene un valor importante en el aprendizaje ya que permite la exploración y observación del entorno.
- Exploración del juego.
 - Participación en el juego.
- g) Ocio o tiempo libre.-** Son aquellas actividades que se ejecutan en el tiempo libre y sin obligación alguna y dejando de lado aquellas obligaciones familiares, profesionales o sociales, con el fin de divertirse y sentirse relajado. Encontramos las siguiente clasificación:

- Exploración del ocio.
- Participación en el ocio.

h) Participación social.- Son aquellas ocupaciones en las que se involucra a familia o amigos, cumpliendo con la participación deseada dentro de la sociedad. También se considera que puede ocurrir a través del uso de la tecnología y no solo de persona a persona.

- Participación en la comunidad.
- Participación en la familia.
- Participación con compañeros o amigos.

En Terapia Ocupacional se cuenta con un modelo propio para detectar dificultades en el desempeño ocupacional, el Modelo Canadiense de Desempeño Ocupacional diseñado con el objetivo de centrar la práctica en el cliente. Dentro de este modelo se usa la Medida Canadiense de Terapia Ocupacional.

Medida Canadiense de desempeño ocupacional (COPM).

Es una autoevaluación centrada en el individuo y diseñada con el fin de identificar cambios en la autopercepción del cliente sobre su desempeño ocupacional a nivel de realización y satisfacción.

- Identifica las áreas problemáticas.
- Evalúa la actuación y satisfacción en relación a esas áreas.
- Mide los cambios en la percepción de la persona sobre su actuación.

“El valorar la satisfacción es otro rasgo definitorio de esta escala. El nivel de realización y de satisfacción ocupacional que experimenta una persona pueden ser similares o no. Esta escala tiene la virtud de adentrarse en el mundo subjetivo de la persona” (Simó y Red, 2006, p.7).

Administración:

Se lleva a cabo entre 30 a 40 minutos, a través de una entrevista semiestructurada.

1. Identificar los problemas en la función ocupacional.

Se debe preguntar primero al cliente acerca de las ocupaciones que necesita realizar y posterior a esto las preguntas se centran en la satisfacción que tienen las personas acerca de su desempeño ocupacional.

2. Valorar la importancia

Se valora desde un puntaje de 1 siendo este no muy importante hasta 10 extremadamente importante. Lo que ayudara a determinar las prioridades de intervención, permitiendo enfocarse en las prioridades del individuo.

3. Registro

Se pide a la persona que vuelva a valorar del 1 al 10 los problemas identificados en base a:

- Cómo valora en este momento la ejecución de dicha acción.
- Cómo valora la satisfacción que experimenta al hacerlo.

La puntuación total se obtiene a través de la suma de los valores de desempeño dividiéndolo por el número de problemas, al igual que se hace con la satisfacción.

DISEÑO O ESTUDIO DE CAMPO

El presente trabajo se desarrolló a través de los siguientes métodos de investigación:

Bibliográfico: Utilizado para recopilar la información a través de diferentes fuentes tales como libros, revistas e internet.

Analítico: Con el fin de analizar cada uno de los resultados obtenidos en las diferentes técnicas de evaluación aplicadas.

Sintético: Se utilizó para poder sintetizar la información obtenida a través de la revisión bibliográfica.

Se combinó la metodología cualitativa y cuantitativa. Cualitativa ya que se indagó a través de una entrevista semiestructurada el significado, las consecuencias y como experimentan los estudiantes el impacto del estrés académico en su desempeño ocupacional.

Cuantitativa de tipo descriptiva ya que consistió en la categorización del estrés académico a través de una escala de evaluación.

El tipo y alcance de la investigación fue de campo, debido a que se realizó en el lugar de estudio, con instrumentos de evaluación que permiten determinar el nivel de estrés y su influencia o repercusión en las áreas de desempeño.

Población: Estuvo comprendida en su totalidad por 245 estudiantes de la carrera de Terapia ocupacional de la Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí”, legalmente matriculados durante el periodo 2018 (2).

Muestra: La conformaron 68 estudiantes de primero, cuarto y octavo nivel de Terapia Ocupacional de la Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí”. De los cuales 48 fueron mujeres y 20 hombres.

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos de evaluación:

- **Inventario SISCO (ver anexo n°1).** Se utilizó con el objetivo de evaluar las características del estrés presente en los estudiantes. Y al hacer la sumatoria total analizar el nivel de estrés de los mismos.
- **Medida Canadiense de Terapia Ocupacional (ver anexo n°2).** Aplicado con el fin de identificar aquellas áreas del desempeño ocupacional que se ven afectadas o modificadas a causa del estrés y cuál es el grado de importancia que tienen dichas ocupaciones para los estudiantes.

Las respuestas obtenidas a través de estas técnicas se procesaron tabulando los datos estadísticos por medio de Microsoft Excel, de acuerdo a los resultados derivados en ambos instrumentos de evaluación.

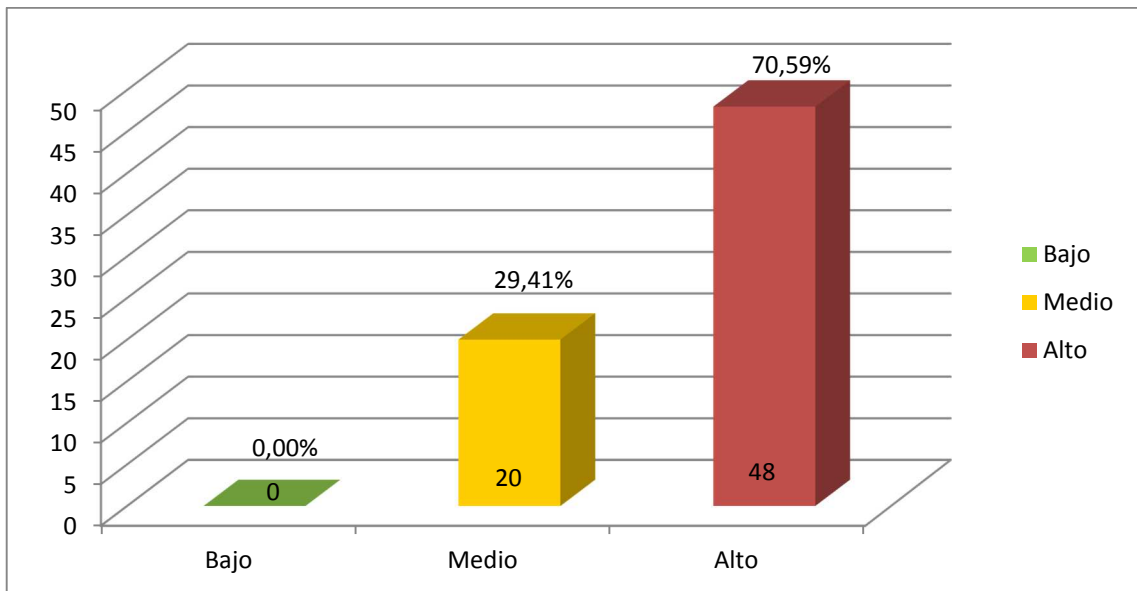
CUADROS ESTADÍSTICOS

Inventario SISCO

Tabla No.1

Niveles de estrés académico en los estudiantes

NIVELES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo	0	0,00%
Medio	20	29,41%
Alto	48	70,59%
Total	68	100%



Fuente: Estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Laica "Eloy Alfaro de Manabí"

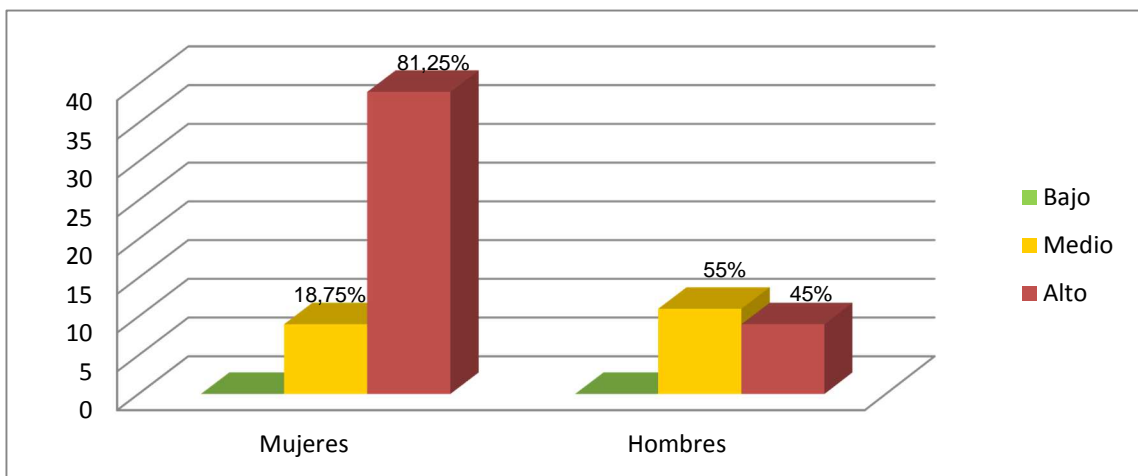
Elaborado por: Maythe Mero y Jeniffer Zambrano

Análisis de resultados: El total de los estudiantes evaluados refirieron haber tenido estrés durante su vida académica; de estos, 48 (70,59%) presentaron un nivel de estrés académico alto, mientras que los 20 restantes presentaron un nivel de estrés medio (29,41%).

Tabla No.2

Niveles de estrés académico por género

NIVEL	MUJERES		HOMBRES		TOTAL
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%	
Bajo	0	0%	0	0%	0
Medio	9	18,75%	11	55%	20
Alto	39	81,25%	9	45%	48
Total	48	100%	20	100%	68



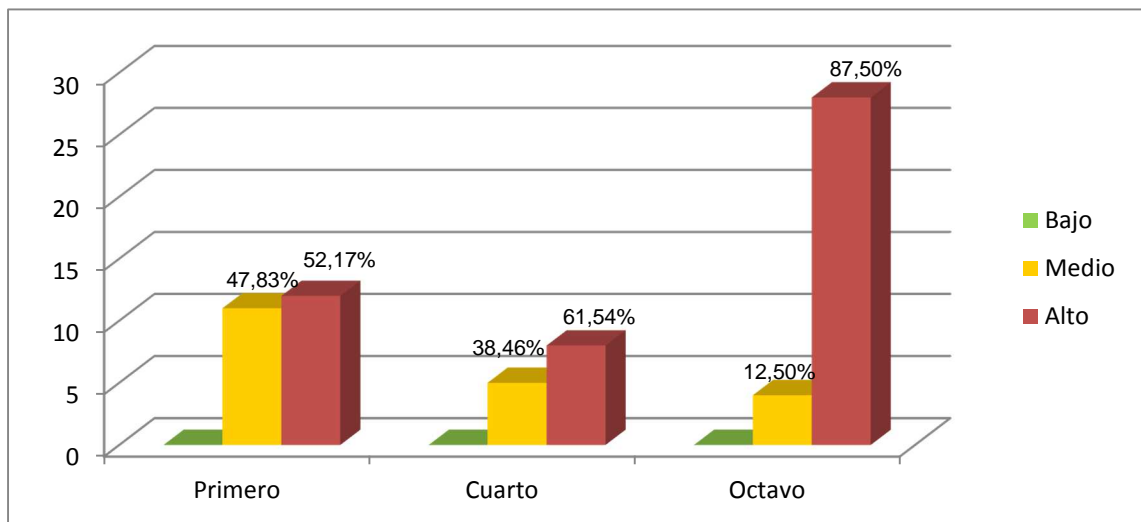
Fuente: Estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Laica "Eloy Alfaro de Manabí"
 Elaborado por: Maythe Mero y Jeniffer Zambrano

Análisis de resultados: Teniendo en cuenta los niveles de estrés académico según el género, observamos que en las mujeres la mayoría (81,25%) presentaron un nivel de estrés alto; a diferencia de los hombres en los cuales la mayoría (55%) presentaron niveles de estrés académico medio. Podemos por tanto evidenciar que el género es uno de los moderadores de estrés, debido a los roles y estereotipos asociados. Considerándose que la población femenina fisiológicamente tiene mayor riesgo de sufrir más estrés durante su vida, por cambios propios de un sistema hormonal que implica fluctuación en sus emociones.

Tabla No.3

Niveles de estrés académico por semestres

NIVELES DE ESTRES	PRIMERO		CUARTO		OCTAVO		TOTAL
	N°	%	N°	%	N°	%	
Bajo	0	0%	0	0%	0	0%	0
Medio	11	47,83%	5	38,46%	4	12,50%	20
Alto	12	52,17%	8	61,54%	28	87,50%	48
TOTAL	23	100%	13	100%	32	100%	68



Fuente: Estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Laica "Eloy Alfaro de Manabí"

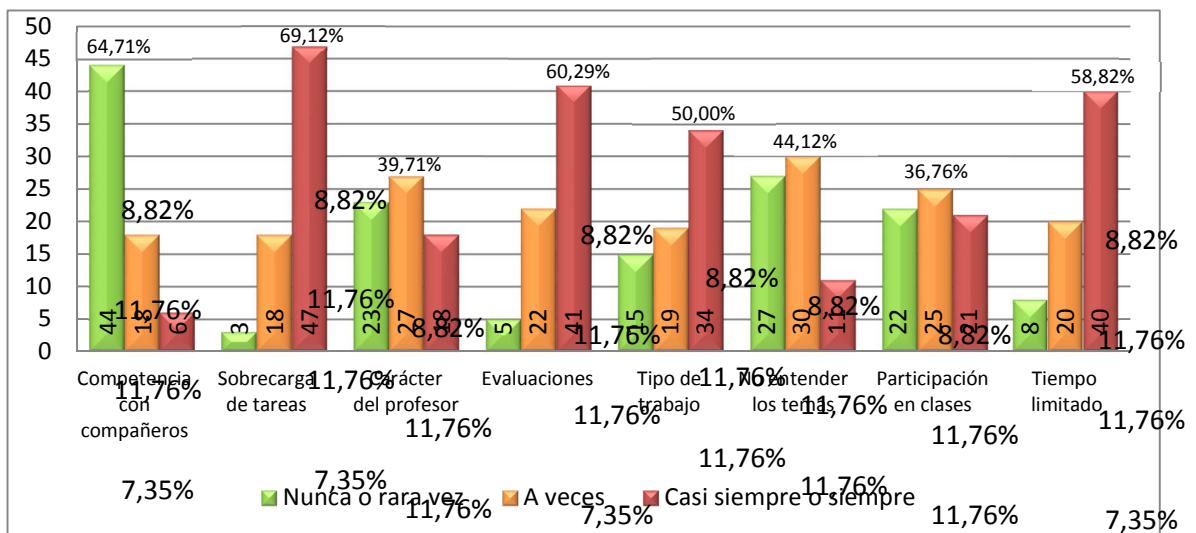
Elaborado por: Maythe Mero y Jeniffer Zambrano

Análisis de resultados: Se observó que en todos los semestres analizados el nivel de estrés académico alto predominó con respecto al nivel de estrés medio. Aquellos que presenta mayor porcentaje de altos niveles de estrés fueron los estudiantes de octavo semestre con un 87.50%, seguido de cuarto semestre con 61.54% y por último el primer semestre con un 52.17%. Esto evidencia que a medida que los estudiantes pasan de semestre los niveles de estrés aumentan debido al mayor número de responsabilidades, el contenido de las asignaturas se vuelve más amplio y complejo, así como también aumentan las exigencias en los lugares de prácticas, los cuales muchas veces se encuentran lejos del domicilio de los estudiantes quienes se ven obligados a invertir parte del tiempo en desplazarse para poder cumplir con las mismas.

Tabla No.4

Situaciones académicas que preocupan o inquietan a los estudiantes

Estresores académicos	Nunca o rara vez		A veces		Casi siempre o siempre	
	N°	%	N°	%	N°	%
La competencia con los compañeros del grupo.	44	64,71	18	26,47	6	8,82
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	3	4,41	18	26,47	47	69,12
La personalidad y el carácter del profesor.	23	33,82	27	39,71	18	26,47
Las evaluaciones de los profesores.	5	7,35	22	32,35	41	60,29
El tipo de trabajo que piden los profesores.	15	22,06	19	27,94	34	50,00
No entender los temas que se abordan en clases.	27	39,71	30	44,12	11	16,18
Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc).	22	32,35	25	36,76	21	30,88
Tiempo limitado para hacer el trabajo.	8	11,76	20	29,41	40	58,82



Fuente: Estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Laica "Eloy Alfaro de Manabí"

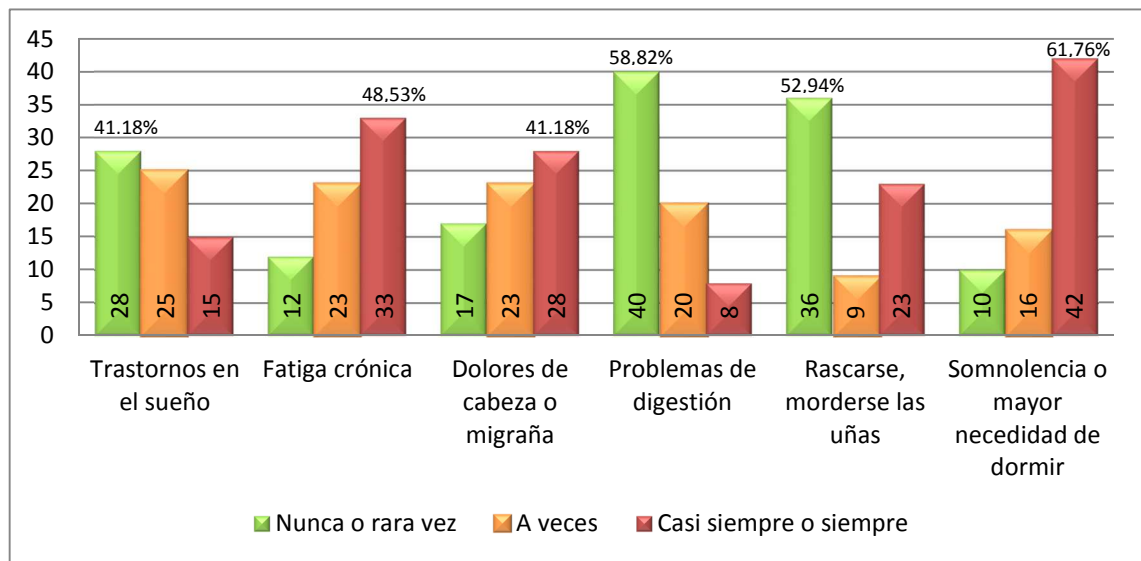
Elaborado por: Maythe Mero y Jeniffer Zamora

Análisis de resultados: El 69,12% expusieron que la sobrecarga de tareas o trabajos escolares es la situación académica que más les preocupa seguido de las evaluaciones de los profesores con el 60,29% y tiempo limitado para hacer el trabajo con el 58,82%. Mientras que el 64,71% de los estudiantes consideraron que la competencia con sus compañeros del grupo, nunca eran motivo de inquietud. Es importante mencionar que las inconformidades que sienten los estudiantes respecto a la sobrecarga de tareas es que los docentes envían deberes por el aula virtual durante la noche y con poco tiempo de plazo.

Tabla No.5

Reacciones físicas presentes por el estrés

REACCIONES FÍSICAS	Nunca o rara vez		A veces		Casi siempre o siempre	
	N°	%	N°	%	N°	%
Trastornos en el sueño.	28	41,18	25	36,76	15	22,06
Fatiga crónica.	12	17,65	23	33,82	33	48,53
Dolores de cabeza o migraña.	17	25,00	23	33,82	28	41,18
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	40	58,82	20	29,41	8	11,76
Rascarse, morderse las uñas, etc.	36	52,94	9	13,24	23	33,82
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	10	14,71	16	23,53	42	61,76



Fuente: Estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Laica "Eloy Alfaro de Manabí"

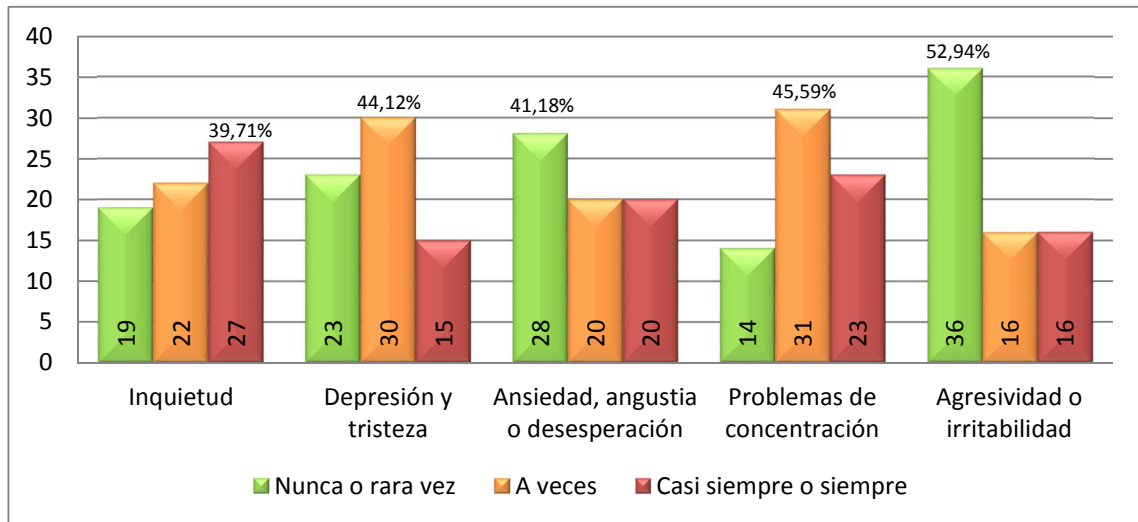
Elaborado por: Maythe Mero y Jeniffer Zambrano

Análisis de resultados: Las reacciones físicas más frecuentes fueron la somnolencia o mayor necesidad de dormir con el 61,76%, seguido de fatiga crónica con el 48,53% y dolores de cabeza o migraña con un 41,18%, cada parámetro representa el 100%. Mientras que aquella reacción física que se presentó con menor frecuencia, son los problemas de digestión con 58,82%.

Tabla No.6

Reacciones psicológicas presentes por el estrés

REACCIONES PSICOLÓGICAS	Nunca o rara vez		A veces		Casi siempre o siempre	
	N°	%	N°	%	N°	%
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	19	27,94	22	32,35	27	39,71
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	23	33,82	30	44,12	15	22,06
Ansiedad, angustia o desesperación.	28	41,18	20	29,41	20	29,41
Problemas de concentración.	14	20,59	31	45,59	23	33,82
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	36	52,94	16	23,53	16	23,53



Fuente: Estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Laica "Eloy Alfaro de Manabí"

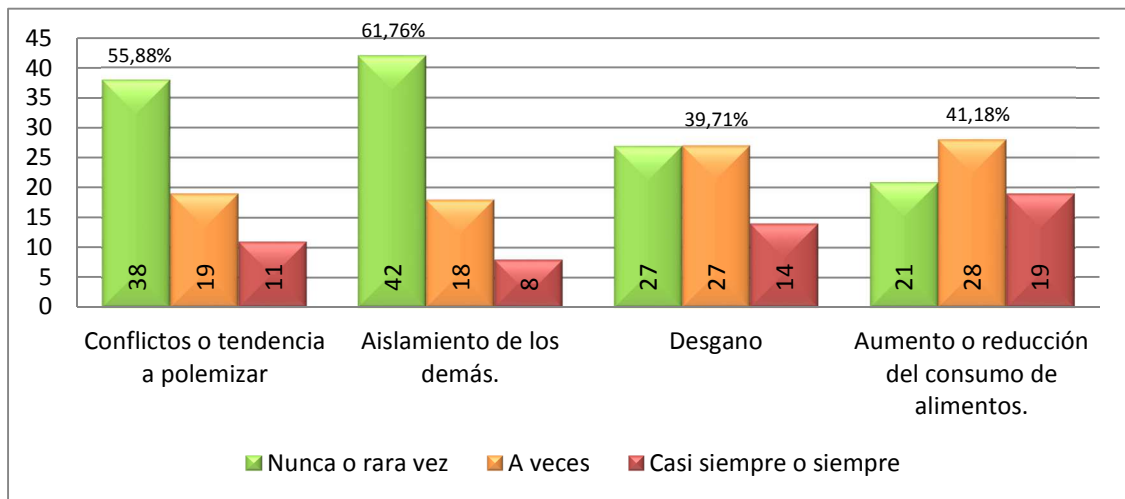
Elaborado por: Maythe Mero y Jeniffer Zambrano

Análisis de resultados: La reacción psicológica que más predomina es la inquietud (incapacidad de relajarse o estar tranquilo) con un 39,71%. Mientras que los problemas de concentración con el 45,59% y la depresión o tristeza con un 44,12% se presentan solo a veces. Por último aquellas reacciones que se presentan rara vez o nunca son la agresividad o irritabilidad con 52,94%. Se puede concluir que la inquietud que presentan los estudiantes se debe a que presentan altos niveles de estrés y tienen en su mente diversas preocupaciones, y por ende no pueden relajarse o estar tranquilos.

Tabla No.7

Reacciones conductuales presentes por el estrés

REACCIONES CONDUCTUALES	Nunca o rara vez		A veces		Casi siempre o siempre	
	N°	%	N°	%	N°	%
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	38	55,88	19	27,94	11	16,18
Aislamiento de los demás.	42	61,76	18	26,47	8	11,76
Desgano para realizar las labores escolares.	27	39,71	27	39,71	14	20,59
Aumento o reducción del consumo de alimentos.	21	30,88	28	41,18	19	27,94



Fuente: Estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Laica "Eloy Alfaro de Manabí"

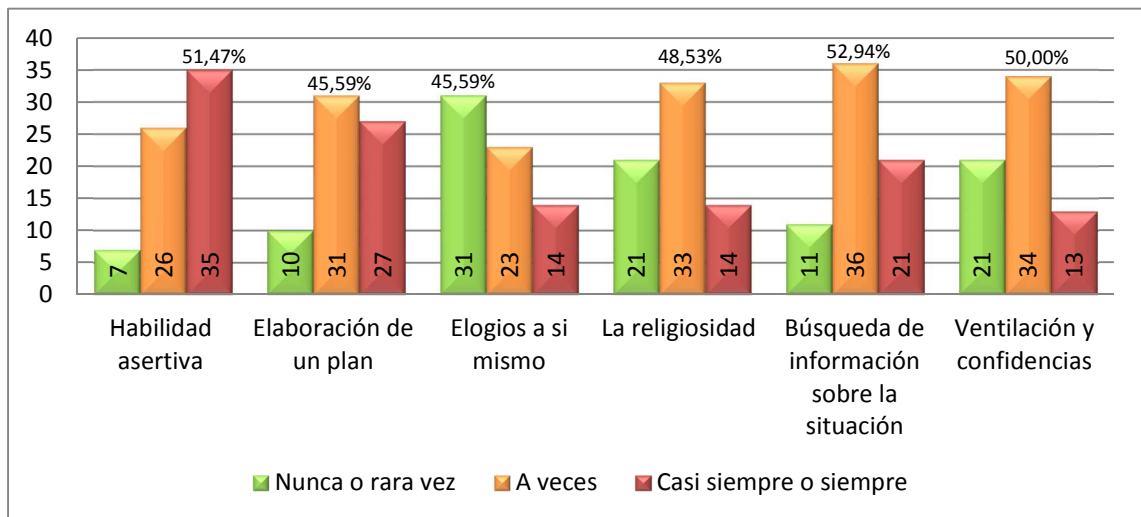
Elaborado por: Maythe Mero y Jeniffer Zambrano

Análisis de resultados: La reacción conductual con mayor porcentaje fueron el aumento o reducción del consumo de alimentos con 41,18% seguido de desgano para realizar las tareas escolares con un 39,71% en la frecuencia de solo a veces. Aislamiento de los demás con el 61,76% y conflictos o tendencia a polemizar con 55,88% se presentan rara vez o nunca, siendo estos los de menor frecuencia. El aumento o reducción del consumo de alimentos se lo puede relacionar también con las respuestas dadas por los estudiantes en la Medida Canadiense, donde mencionaron que por falta de tiempo no desayunan o comen a deshoras, lo que les lleva a tener una alimentación poco saludable.

Tabla No.8

Afrontamiento del estrés

	Nunca o rara vez		A veces		Casi siempre o siempre	
	N°	%	N°	%	N°	%
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos).	7	10,29	26	38,24	35	51,47
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	10	14,71	31	45,59	27	39,71
Elogios a si mismo	31	45,59	23	33,82	14	20,59
La religiosidad (oraciones asistencia a misa).	21	30,88	33	48,53	14	20,59
Búsqueda de información sobre la situación.	11	16,18	36	52,94	21	30,88
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	21	30,88	34	50,00	13	19,12



Fuente: Estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Laica "Eloy Alfaro de Manabí"

Elaborado por: Maythe Mero y Jeniffer Zambrano

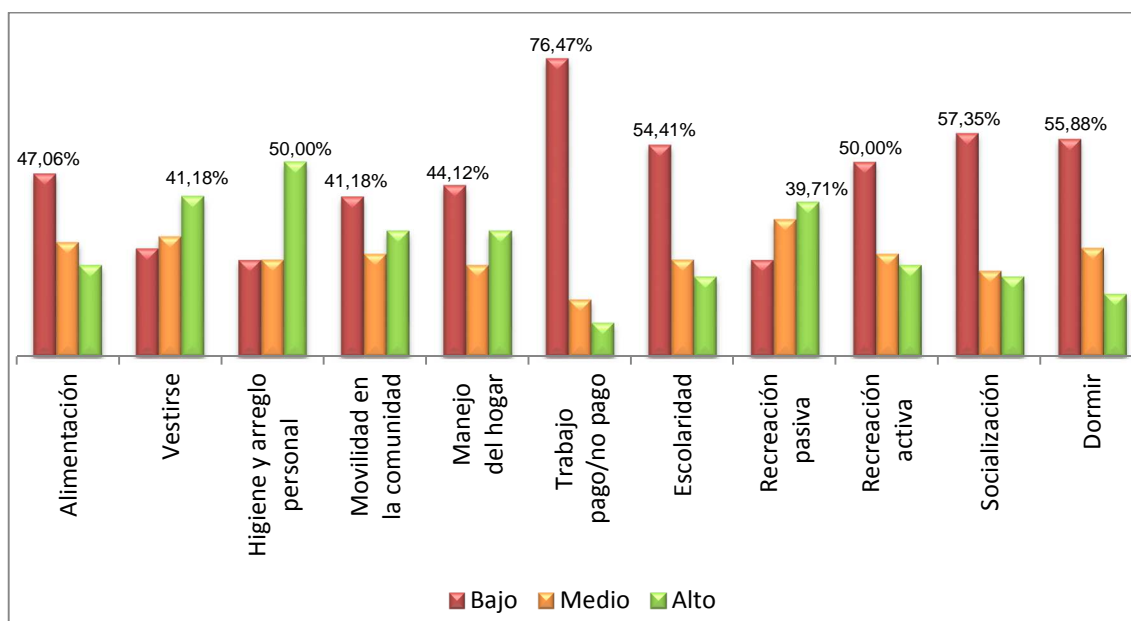
Análisis de resultados: Los afrontamientos del estrés que más utilizan los estudiantes son la habilidad asertiva (51,47%). En cuanto a las estrategias que usan solo a veces son búsqueda de información sobre la situación (52,94%), seguido de ventilación y confidencias (50,00%) donde cada parámetro representa un total del 100%. Mientras que el 45,59% refieren que nunca o rara vez usan los elogios a sí mismo como afrontamiento del estrés, ubicándose como la menos utilizada.

Medida Canadiense de Desempeño Ocupacional

Tabla No.9

Nivel de satisfacción de las áreas de ocupación

Áreas	Bajo		Medio		Alto		
	N°	%	N°	%	N°	%	
Autocuidado	Alimentación	32	47,06	20	29,41	16	23,53
	Vestirse	19	27,94	21	30,88	28	41,18
	Higiene y arreglo personal	17	25,00	17	25,00	34	50,00
Productividad	Movilidad en la comunidad	28	41,18	18	26,47	22	32,35
	Manejo del hogar	30	44,12	16	23,53	22	32,35
	Trabajo pago/no pago	52	76,47	10	14,71	6	8,82
	Escolaridad	37	54,41	17	25,00	14	20,59
Esparcimiento /Tiempo libre	Recreación pasiva	17	25,00	24	35,29	27	39,71
	Recreación activa	34	50,00	18	26,47	16	23,53
	Socialización	39	57,35	15	22,06	14	20,59
Descanso y sueño	Dormir	38	55,88	19	27,94	11	16,18



Fuente: Aplicación de la COPM a los estudiantes de Terapia Ocupacional de la ULEAM

Elaborado por: Maythe Mero y Jeniffer Zambrano

Análisis de resultados: En la tabla se presentan los resultados obtenidos a partir de aplicación de la Medida Canadiense de desempeño ocupacional. Se identifica que para los estudiantes las áreas de ocupación con mayor nivel de satisfacción son higiene y arreglo personal con el 50.00%, seguido de vestirse con 41.18% y recreación pasiva con el 39.71%. Respecto aquellas áreas que tienen un nivel bajo de satisfacción son trabajo pago /no pago con 76.47%, socialización con el 57.35%, dormir con 55.88% y escolaridad con un 54.41%, recordando que cada una corresponden a un porcentaje total de 100%.

Como se puede evidenciar el área en la que los estudiantes están más insatisfechos es el trabajo pago /no pago (prácticas), esto se debe a que muchos lugares de prácticas quedan distantes, generando mayores gastos de movilización, ir directo a la universidad y por ende almorzar fuera. Además otra de las inconformidades es que en ciertos centros no existe el área de Terapia Ocupacional y los estudiantes deben realizar actividades diferentes a las de su profesión.

Respecto al área de socialización refieren que la inconformidad se debe a que en la actualidad disponen de poco tiempo para asistir a fiestas o deben privarse de paseos familiares ya que necesitan estudiar o preparar exposiciones o tareas.

Por ultimo en cuanto al descanso y sueño manifiestan que disponen de pocas horas debido a la gran cantidad de trabajos escolares e incluso en semanas de exámenes se amanecen. Es importante analizar esta área ya que si bien es cierto los estudiantes deben cumplir con múltiples exigencias académicas, podría ser parte de la dificultad la organización del tiempo de forma adecuada para lograr un verdadero equilibrio.

Tabla No.10

Resultados de la Medida Canadiense de Desempeño Ocupacional (modificado)

A continuación se muestra un resumen de las respuestas brindadas por los estudiantes en la Medida Canadiense de Desempeño Ocupacional.

Dimensión	Referido por los estudiantes
Autocuidado	
Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> - No desayunan por falta de tiempo. - Comer a deshoras. - Alimentación poco saludable. - Deben desayunar o almorzar fuera de la casa. - Llevan una fruta para desayunar en el camino.
Vestirse	<ul style="list-style-type: none"> - Por las jornadas de clases deben permanecer mucho tiempo con el mismo uniforme. - Salen muy temprano de casa y no alcanzan a planchar el uniforme. - Tienen poco tiempo para su realización. - Cuando no alcanzan a regresar a su casa después de prácticas, deben llevar el uniforme de clases en la mochila para cambiarse en la universidad.
Higiene y arreglo personal	<ul style="list-style-type: none"> - Poco arreglo personal por falta de tiempo. - En las mañanas lo realizan de forma acelerada. - Debido a la cantidad de cosas por hacer no les da tiempo a las mujeres de maquillarse y a los hombres de arreglarse la barba.
Productividad	
Movilidad en la comunidad	<ul style="list-style-type: none"> - Vivir muy lejos y tener que salir con mucho tiempo de anticipación. - En las noches se dificulta alcanzar el bus. - Los estudiantes que viven en otras ciudades deben utilizar varios medios de transporte.

	<ul style="list-style-type: none"> - Largos recorridos hasta la universidad con mucho tráfico. - Es estresante el exceso de pasajeros en los buses, sobre todo en horas pico.
<p>Manejo del hogar (Ej: limpiar, lavar, cocinar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estas actividades solo la pueden ejecutar los fines de semana. - Los estudiantes que viven solos deben realizar todas estas actividades ellos mismo y esto les quita tiempo para realizar las tareas.
<p>Trabajo Pago / No pago Se consideran las actividades de prácticas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aquellas personas que trabajan los fines de semana, tienen menor tiempo para estudiar o realizar las tareas académicas. - No reciben remuneración en las prácticas. - Cuando los lugares de prácticas son lejos gastan demasiado en transporte, deben salir muy temprano de sus casas, no alcanzan a regresar a su domicilio y deben comer por fuera. - No hay el área de Terapia ocupacional en algunos lugares de práctica y los estudiantes deben realizar actividades diferentes a las de la profesión. - En ciertas ocasiones deben gastar en materiales necesarios para la terapia.
<p>Escolaridad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menor rendimiento académico en comparación a los semestres anteriores. - Les genera tensión ver la cantidad de exámenes programados y no tener tiempo suficiente para estudiar. - En ocasiones se acumulan para el mismo día exposiciones y tareas de diferentes asignaturas. - Al no tener buena relación con un docente, pasar la materia les resulta más estresante y preocupante. - Llegan muy tarde a casa y al día siguiente deben salir temprano a prácticas, por ende no tienen el

	<p>tiempo suficiente para cumplir con todos los trabajos académicos o de estudiar lo necesario.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ambiente del aula de clases inadecuado, ya que en ciertas aulas no funciona el aire acondicionado o el proyector.
Esparcimiento/Tiempo libre	
<p>Recreación pasiva Ej: (lectura, chat, arte)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - No tienen tiempo para lecturas de interés, solo para aquellas relacionadas a lo académico. - La principal actividad que realizan es la de chatear ya sea para fines académico o recreativos.
<p>Recreación activa Ej: (deportes, viajes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Este tipo de actividades las han dejado de lado, ya que ocupan su tiempo en las actividades académicas. - Estudiantes que antes realizaban deportes todos los días, ahora lo realizan ocasionalmente.
<p>Socialización Ej: (visitas, fiestas, salidas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Antes de ingresar a la universidad les era posible participar en este tipo de actividades, ahora cuentan con poco tiempo libre el cual lo emplean para actividades académicas. - En muchas ocasiones deben privarse de paseos familiares ya que deben estudiar para exámenes o preparar tarea o exposiciones. - Estas actividades las realizan solo en vacaciones.
Descanso y sueño	
<p>Dormir</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Duermen pocas horas debido a la gran cantidad de trabajos escolares. - En semana de exámenes en ocasiones se amanecen. - Aprovechan en dormir durante el trayecto del bus. - Cuando no tienen muchas tareas si pueden dormir lo suficiente.

PROPUESTA

Programa de actividades estratégicas para disminuir el estrés académico y mejorar el desempeño ocupacional de los estudiantes.

1. Objetivo

- Afrontar el estrés mediante técnicas que ayudaran a controlarlo o disminuirlo significativamente para mejorar el desempeño ocupacional.
- Brindar a los estudiantes de breves descansos de relajación durante su jornada académica.

2. Descripción del programa

Existen diversos factores que desencadenan cierto grado de estrés académico. Por ello, se plantean diferentes estrategias las cuales podrían disminuirlo de forma significativa. La participación de las autoridades de la universidad es de vital importancia, para reducir las múltiples deficiencias que se presentan en ella, lo cual genera un sin número de inconvenientes tanto en los docentes, como en cada uno de los estudiantes durante las respectivas jornadas académicas.

La universidad; es uno de los lugares donde los estudiantes pasan la mayor parte de su vida, por ello debe estar en óptimas condiciones para poder impartir las clases respectivas y considerar zonas de descanso climatizadas.

La universidad como fuente enriquecedora de conocimientos, debe ser el pilar fundamental de quienes formen parte de ella, por ello se deben desarrollar actividades que permitan una mejor interacción entre estudiantes y docentes, brindando charlas motivacionales e incentivando a los estudiantes a ser partícipe de ellas, considerar cada una de las opiniones que ellos puedan brindar para que de esta manera exista una mejor armonía y un ambiente más agradable de estudio, lo cual será de gran ayuda y permitirá al estudiante mejorar considerablemente en sus promedios y a su vez el estrés presente disminuirá significativamente.

Mejorar los servicios básicos e higiénicos de las instalaciones universitarias, con el fin de proporcionar un ambiente cómodo y saludable para todos. Mejor aspecto, más higiénicos durante toda la jornada, maquinas que faciliten papel sanitario, toallas sanitarias, secadores de manos.

Brindar un adecuado mantenimiento a la plataforma virtual de la universidad para reducir los múltiples inconvenientes que se presentan durante el periodo de matrículas y al enviar las respectivas tareas a los docentes, al caerse con frecuencia la señal.

Proporcionar los mobiliarios suficientes a cada una de las aulas en donde se imparten las clases, como proyectores en buen estado y aire acondicionado, lo que ayudara a los estudiantes en su rendimiento académico.

Contar con un centro de cómputo en donde los estudiantes puedan aprovechar su tiempo libre para realizar sus respectivas investigaciones y cumplir con sus trabajos académicos.

Crear diferentes áreas recreativas; que permitan tanto a docentes como estudiantes liberar la tensión acumulada durante el día, así como ayudaran a fomentar las relaciones personales, áreas de expresión plástica; en donde los estudiantes mediante actividades artísticas puedan expresarse libremente, áreas de expresión musical y de descanso.

Los docentes; el rol del docente universitario es el de promover un aprendizaje que favorezca la formación integral profesional. Esto no solo implica impartir los conocimientos necesarios para la profesión, sino también una formación que motive a la autonomía, el pensamiento crítico y la inserción profesional.

Los estudiantes; deben considerar que, si logran organizar su vida de una forma adecuada, les será posible reducir el estrés y ser más productivos. Mejorar los hábitos de estudio teniendo horarios y listas de tareas, que incluyan actividades lúdicas y de descanso, evitar perder tiempo en redes sociales.

Cronograma de actividades

Sesión N° 1: ¿Conoces el estrés?

Nombre de la actividad	Objetivos	Recursos	Duración	Descripción
¿Qué es el estrés?	Educar a los estudiantes a cerca de la definición de estrés y la relación que guarda con el estrés académico.	- Diapositivas. - Docentes. - Estudiantes. - Hojas de papel. - Bolígrafos.	20 minutos	Inicialmente se llevará a cabo el saludo inicial, posterior a esto se le entregara a cada participante un bolígrafo y una hoja en la que deberá escribir qué entiende por estrés y cómo creen que se relaciona con el ámbito académico, luego se socializaran las respuestas y se llevara a cabo la retroalimentación teórica por parte de las profesionales.
Actividad del globo.	Conocer los estresores académicos presentes en los participantes del taller.	- Diapositivas. - Docentes. - Estudiantes. - Globo	20 minutos	Se les indicara a las personas realizar un circulo en medio del aula con el fin de que todos los participantes puedan verse, seguidamente se les dará la instrucción para llevar a cabo la dinámica: cada persona dirá su nombre y un elemento que consideren eleva sus niveles de estrés en el ámbito académico, ellos no podrán coger la bomba ni dejarla caer, únicamente pueden golpearla con los dedos para que llegue hasta el otro compañero y así sucesivamente. Finalmente, las profesionales darán la explicación teórica del tema.
¿En dónde sientes el estrés	Identificar los canales de respuestas implicados en	- Diapositivas. - Profesionales.	20 minutos	Los participantes deberán colorear en la silueta humana las partes del cuerpo que sientan están relacionadas en

	la aparición del estrés.	- Estudiantes. -Formato con silueta humana.		la respuesta de estrés, así mismo, deberán escribir en esta hoja que piensan y qué hacen ante este estrés.
Es hora de relajarnos	Entrenar a los participantes en diferentes técnicas de relajación con el fin de que puedan aplicarlas en periodos donde presenten estrés.	- Docentes. - Estudiantes.	20 minutos	Para finalizar el taller se les enseñará a los participantes la técnica de respiración diafragmática, en la que se les indicará que ubiquen una mano en el pecho y la otra en el estómago, luego deberán inhalar por la nariz y llevar el aire al estómago (es decir hasta que se mueva la mano que esta acomodada allí), sostener la respiración por 4 segundos y exhalar por la boca, finalmente se repetirá la acción de 5 a 10 veces o hasta que los participantes puedan efectuar de forma correcta la técnica.

Sesión N° 2: No te preocupes

Nombre de la actividad	Objetivos	Recursos	Duración	Descripción
Pregúntate tu	Reconocer las ideas irracionales que tengan a nivel individual.	- Diapositivas. - Profesionales. - Estudiantes. - Hoja - Bolígrafos.	15 minutos	Se les indicara a los participantes que analicen una situación angustiante que presenten en la actualidad o hayan presentado en el último mes, se les pedirá que la describan con detalles y lo que crean que puede pasar. Luego se les pedirá que respondan la siguiente pregunta ¿Podría estar exagerando, aunque sea un poquito, en este aspecto?, posterior a ello deberán marcar todo lo

				que consideren exagerado o poco objetivo y vuelvan a plantear la situación, esta vez deberán responder ¿Qué pruebas tienes de que lo que te preocupa, realmente va a suceder? Y por último deberán calificar en términos de porcentajes, ¿si es seguro que va a pasar?, llegando a la retroalimentación y conclusiones.
Proyecto de vida	Contextualizar y generar herramientas de reconocimiento frente a las prioridades y metas dentro del proyecto de vida.	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas. - Docentes. - Estudiantes. - Hojas. - Bolígrafo. 	25 minutos	Dentro de esta actividad se les darán algunos elementos teóricos para que los participantes logren ubicarse frente a la temática, luego se les entregara una espina de pescado, en donde deberán ubicar sus prioridades a nivel académico a corto, mediano y largo plazo, lo cual permitirá que los participantes identifiquen lo que deben trabajar en el presente.
Es hora de relajarnos.	Entrenar a los participantes en diferentes técnicas de relajación con el fin de que puedan aplicarlas en periodos donde presenten estrés.	<ul style="list-style-type: none"> - Docentes. - Estudiantes. 	15 minutos	Para finalizar el taller se les enseñará a los participantes la técnica de Mindfulness, en la que se les entrenara en la conciencia plena, es decir, focalizar la atención en las actividades que se están realizando y generar conciencia de los pensamientos intrusivos, para esto, se hablará sobre la rumiación, entendida como el hábito de dar vueltas con nuestros pensamientos a aquello que nos afecta de alguna forma, y que estrategias pueden usar para reducirla, lo que les permitirá ser más objetivos a la hora de plantearse una meta dentro de su vida.

Sesión N° 3: Habitúate

Nombre de la actividad	Objetivos	Recursos	Duración	Descripción
¿Sabes cómo estudias?	Educar en hábitos, técnicas y métodos de estudio; así como en motivadores del aprendizaje.	- Diapositivas. - Docentes. - Estudiantes. - Hojas. - Bolígrafo.	15 minutos.	Inicialmente se discutirá con los participantes acerca de la definición de hábitos y técnicas de estudio, posteriormente se les entregara una hoja y un bolígrafo, se les indicara que anoten en esta los métodos de estudio actuales que usan, por último, se socializara y se dará la retroalimentación teórica.
Actividad de mímica	Informar acerca de los factores que influyen en la motivación a la hora de estudiar.	- Diapositivas. - Docentes. - Estudiantes. - Hojas con los 4 factores de motivación	20 minutos.	El grupo será dividido en 4 subgrupos, a un representante por grupo se le hará entrega de un papel con el nombre de un factor de la motivación (ambiental, económico, sociocultural, y personal) y deberá hacer una mímica que lo ilustre, el objetivo es que su grupo logre adivinar; durante la actividad no podrán hablar o emitir algún tipo de sonido, cada persona tendrá 30 segundo, si no se adivina la palabra, pasa el otro participante y así sucesivamente. Las palabras que no se adivinaron serán reveladas al final por todos los participantes y se hará la explicación por parte de las profesionales.
Análisis del tiempo.	Entrenar en habilidades que mejoren la inversión de tiempo diario.	- Diapositivas. - Docentes. - Estudiantes.	20 minutos	Se hará entrega de un esquema de análisis de tiempo a cada participante, se les indicara que deben llenar el cuadro con las actividades descritas, teniendo en cuenta

		-Hojas con esquema de análisis de tiempo.		la combinación de los diferentes vectores (importante-placentera, importante-no placentera, no importante-placentera y no importante-no placentero), al final se les realizara la explicación de los cuadrantes que requieren mayor inversión de tiempo teniendo en cuenta las consecuencias a mediano y largo plazo.
Valor del tiempo.	Ilustrar la importancia del buen manejo del tiempo.	- Diapositivas. - Docentes. - Estudiantes. - Video “el frasco de la vida”. https://www.youtube.com/watch?v=Aw11OieUVDs	15 minutos	Se proyectará el video “el frasco de la vida” y el profesional ira explicando la importancia del buen manejo de tiempo, luego se llevará a cabo la retroalimentación teórica.
Es hora de relajarnos.	Entrenar a los participantes en diferentes técnicas de relajación con el fin de que puedan aplicarlas en periodos donde presenten estrés.	- Docentes. - Estudiantes.	20 minutos.	Se les enseñara a los participantes la técnica de relajación progresiva, esta consiste en ir tensionando los diferentes músculos del cuerpo por 30 segundos, luego se distensiona progresivamente hasta llegar a la relajación total, así sucesivamente con todo el cuerpo.

Sesión N° 4: Conoce tus capacidades

Nombre de la actividad	Objetivos	Recursos	Duración	Descripción
Definición de lo que se entiende por hobbies.	Educar a los participantes en lo que son los hobbies y sus características.	- Diapositivas. - Docentes. - Estudiantes.	10 minutos.	Se llevará a cabo el saludo inicial, luego se les preguntará qué es para ellos los hobbies, posterior a esto se les definirá el término y las características de los hobbies para que logren realizar una diferenciación de estos y por último se llevará a cabo la retroalimentación teórica.
Reconoce los tipos de hobbies	Clasificar e identificar los tipos de hobbies que pueden tener.	- Diapositivas. - Docentes. - Estudiantes.	10 minutos.	En un primer momento se les pedirá que hagan un círculo y digan uno por uno que actividad les permite relajarse ejemplo "leer o correr", luego se les explicarán los tipos de hobbies que hay y se les pedirá que clasifiquen a que grupo pertenecen, esto permitirá un reconocimiento de los intereses, afinidad con sus compañeros y ejemplificar que podría ser para ellos un hobby.
Enlázate.	Comprender la relación de la actividad análisis de tiempo con los hobbies.	- Diapositivas. - Docentes. - Estudiantes. -Formato de "enlázate".	15 minutos	Luego se les explicarán los beneficios de realizar algún hobby y sus ventajas dentro de su proceso educativo, por último, se les entregará el formato "enlázate" en el cual deberán relacionar e incluir la temática de hobbies con la actividad de análisis de tiempo realizada en la sesión pasada lo cual les permitirá afianzar los contenidos de las sesiones de manera conjunta.

Sesión N° 5: Conoce tu reacción y mejora tu relación.

Nombre de la actividad	Objetivos	Recursos	Duración	Descripción
Adivina las emociones	Identificar las emociones de las otras personas, generar una empatía entre los participantes, entender las expresiones emocionales únicas de las demás personas.	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas. - Docentes. - Estudiantes. - Papeles con los nombres de las emociones 	25 minutos.	Se dividirá a los participantes en cuatro grupos a los cuales se les asignará un coordinador quien verificará que la actividad sea realizada correctamente. A cada participante se le asignará un papel con una emoción el cual deberá llevar pegado en su frente. La actividad consiste en que una persona deberá adivinar la emoción de su papel con la ayuda de la mímica realizada por los demás participantes (cada uno deberá dramatizar la forma en que él expresa esa emoción)
Brújula de las emociones.	Identificar las diferentes emociones y entender las expresiones emocionales propias.	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas. - Docentes. - Estudiantes. - Hoja con actividad de la brújula de las emociones 	25 minutos.	Se le entregará a cada participante una hoja con una brújula de las emociones en la que deberán responder a las preguntas “¿Qué he logrado?” “¿Qué me hace sentir atacado?” “¿Cuáles son mis temores?” y “¿Qué he perdido?”. Posteriormente se dará la explicación teórica por parte de las profesionales.

Relatoría empática.	Fomentar el manejo adecuado de las emociones para evitar la prolongación de sentimientos que generen malestar, automotivación y educar en la relación empática con las demás personas.	- Diapositivas. - Docentes. - Estudiantes. -Música para estimular sentidos. -Pañoletas o antifaces para dormir.	para los 20 minutos.	Se les hará entrega de los antifaces para dormir, los cuales deberán colocarse; se procederá a realizar el relato de manejo emocional, que estará acompañado de la pista de “música para estimular los sentidos”. Por último, se les pedirá a algunos participantes que describan las emociones que sintieron y cómo las controlarían.
---------------------	--	---	----------------------	--

Sesión N° 6: Borrón y sonrisa nueva.

Nombre de la actividad	Objetivos	Recursos	Duración	Descripción
Definición de estrategias de afrontamiento	Educar a los participantes en las diferentes estrategias de afrontamiento existentes para controlar el estrés.	- Diapositivas. - Docentes. - Estudiantes.	10 minutos.	Se abarcará la definición de estrategias de afrontamiento y se expondrá los mecanismos y los hábitos que se pueden adquirir para disminuir el malestar generado por los momentos de tensión; así mismo la gama de actividades cognitivas, conductuales y emocionales que se pueden utilizar al experimentar estrés académico, todo lo anterior con ayuda de los participantes.

Lista de estrategias de afrontamiento	Conocer los componentes y las estrategias de afrontamiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas. - Docentes. - Estudiantes. 	10 minutos.	Los profesionales darán la explicación de los componentes de las estrategias y facilitarán ejemplos de las estrategias que resultan más útiles para disminuir el estrés académico y personal de los participantes del programa.
Mis estrategias de afrontamiento	Reconocer la lista de acciones que se pueden ejecutar en momentos estresantes y aplicarlas en contextos anteriores.	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivas. - Docentes. - Estudiantes. - Hojas 	10 minutos.	El profesional dará la instrucción a los participantes del programa de identificar cuáles son las estrategias que usaron en ese momento estresante y a partir de la explicación previa puedan describir que otras les hubiesen funcionado.
Es hora de relajarse.	Entrenar a los participantes en diferentes técnicas de relajación con el fin de que puedan aplicarlas en periodos donde presenten estrés.	<ul style="list-style-type: none"> - Docentes. - Estudiantes. 	15 minutos	Para finalizar el taller se les pedirá a los participantes que retomen la técnica de relajación progresiva, esta consiste en ir tensionando los diferentes músculos del cuerpo por 30 segundos, luego se distencionan progresivamente hasta llegar a la relajación total, así sucesivamente con todo el cuerpo, el practicar esta técnica por segunda vez permitirá que se apropien de la técnica para que puedan usarla en una futura ocasión.

Fuente: Programa “Break Free”

CONCLUSIONES

Una vez realizado el proyecto investigativo bajo el tema: **Impacto del estrés académico en las áreas del desempeño ocupacional** se concluye lo siguiente:

- Al aplicar el Inventario SISCO se pudo comprobar que todos los estudiantes evaluados han presentado estrés durante su vida académica, ya sea a un nivel moderado o alto, reportándose mayores niveles en los alumnos de octavo semestre. Razón por la cual es importante que los estudiantes realicen cambios en sus rutinas académicas y logren organizar su tiempo de forma óptima, y obtener así un bienestar físico y mental
- Mediante la autoevaluación de la Medida Canadiense del desempeño ocupacional se evidencio que todas las áreas se encuentran afectadas pero en las que se evidencia mayor deterioro son autocuidado, trabajo pago/no pago, escolaridad, descanso y sueño. Por ello se concluye que el desempeño ocupacional depende de los factores ambientales y contexto en el que el individuo se desenvuelve. La persona debe lograr un equilibrio en cada una de las áreas y roles en los que se desempeña a través de un cambio en sus rutinas.
- El programa de actividades estratégicas para disminuir el estrés permitirá a los docentes brindar alternativas a los estudiantes para conocer sus emociones, el manejo de las mismas, además de estrategias de afrontamiento que los lleve a ser menos susceptibles y vulnerables al estrés académico. Mejorando así el bienestar y rendimiento ocupacional.

RECOMENDACIONES

Al culminar el proceso investigativo se brindan las siguientes recomendaciones:

- El trabajo a nivel primario debe ser de prevención para mejorar el rendimiento académico que beneficiara en el clima institucional y la carrera obtendrá mejores resultados académicos y un ambiente sano.
- El descanso y sueño es una actividad de la vida diaria fundamental por lo cual es recomendable hacerlo entre 7 a 8 horas diarias, de esta manera se obtendrá una mayor predisposición en el aprendizaje, además incrementara el nivel de atención.
- Establecer hábitos y rutinas de estudio, es recomendable organizar el tiempo; gran parte de la vida se administra en base a un horario, por lo cual es importante manejar tiempos específicos de estudio, es recomendable repasar entre una a dos horas diarias para consolidar la respectiva información.
- Emplear técnicas de estudio; los mapas mentales, resúmenes, el resaltar los contenidos más importantes, etc., son consideradas técnicas de gran ayuda durante el aprendizaje las cuales no solo deben ser aplicadas para un examen, sino que deben volverse un hábito en la práctica académica.
- Fomentar la participación social mediante la práctica de una actividad física la cual genera endorfinas y estas a su vez promueven la calma, ayudan a mejorar el humor y disminuyen los niveles de estrés.
- Aprender técnicas de relajación; estas técnicas son una gran alternativa para disminuir el estrés, ya que tiene como objetivo fomentar el descanso. Una de las técnicas de relajación que brindan mejores resultados es la respiración profunda, la cual permite que el oxígeno se distribuya por todo el organismo disminuyendo el estrés presente en las personas.

BIBLIOGRAFIA

- AOTA, American Occupational Therapy Association. (2014). Occupational Therapy practice framework: Domain and process (3rd ed.) (Vol. 68 (Suppl.1), pp. S1-S4B): *American Journal of Occupational Therapy*
- Barraza, A. (2007). *Inventario SISCO* [Archivo PDF]. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358921>
- Blanco, G., Angulo, Y., Contreras, J., Pacheco, Y. y Vargas, V. (2012). Estrés y desempeño ocupacional en estudiantes de terapia ocupacional. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 12(1), pág. 1-16. Recuperado de <https://revistas.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/22048/23365>
- Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., Downs, A. y Romero, E. (2015). *Estrés académico en los estudiantes del área de salud en una universidad pública* (tesis de pregrado). Universidad de Cartagena, Colombia.
- Blesedell, E. Cohn, E.S., Boyt schell, B. Willard & Spackman. Terapia Ocupacional. Ed. Médica Panamericana. Buenos Aires. 2005. p.211, 215.
- Castillo, J. y Varón, V. (2017). Desempeño Ocupacional Realizante: una mirada a su trayectoria, aportes a su fundamentación teórica. *Revista Ocupación Humana*, 17(1), 7-24. Recuperado de <https://www.latinjournal.org/index.php/roh/article/download/153/94/>
- Casuso, M. (2011). *Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud* (tesis doctoral). Universidad de Málaga, España. Recuperado de <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4926/TD%20Maria%20Jesus%20Casuso%20Holgado.pdf?sequence=1>
- Franco, M. (2015). *La medición del estrés en contextos académicos en contextos académicos en estudiantes universitarios* (tesis doctoral). Universidad Da Coruña, España. Recuperado de <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/15705>

- Mariños. B. (2017). *Estrés académico y expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las instituciones públicas del Distrito de Coishco* (tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Chimbote, Peru. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/405>
- Martin, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de psicología*, 25(1), 87-99. Recuperado de <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117/119>
- Montoya, L., Gutierrez, J. y Toro, B. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 25(1), 7-17. Recuperado de <http://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/1011>
- Olivet, S. (2010). *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario* (tesis de pregrado). Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>
- Rivera, B. (2018). *Aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson para reducir el estrés en el personal del área de esterilización que asisten al Hospital Oncológico Solón Espinosa Ayala "SOLCA"* (tesis de pregrado). Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador.
- Romero, D. (2010). El sentido de la ocupación. *TOG (A Coruña)*, 7(6), 59-77. Recuperado de <http://www.revistatog.com/suple/num6/romero.pdf>
- Santos, J. (2017). *Prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de ciencias de la salud de la universidad católica de cuenca* (tesis de maestría). Universidad Católica, Cuenca, Ecuador.

ANEXOS

Anexo No.1

INVENTARIO SISCO

Nombre:

Sexo: M () F ()

Nivel:

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios. La sinceridad con que responda a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Nunca	Rara vez	A veces	Casi Siempre	Siempre
1	2	3	4	5

1. Señale con qué frecuencia te inquietan las siguientes situaciones

	1	2	3	4	5
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores.					
El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales).					
No entender los temas que se abordan en clases.					
Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc).					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

2. Señale con qué frecuencia tiene las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando está preocupado o nervioso.

Reacciones Físicas	1	2	3	4	5
Trastornos en el sueño (Insomnio o pesadillas).					
Fatiga crónica (cansancio permanente).					
Dolores de cabeza o migraña.					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

Reacciones Psicológicas	1	2	3	4	5
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					

Reacciones Comportamentales	1	2	3	4	5
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

3. Señale con qué frecuencia le inquietan las siguientes situaciones.

	1	2	3	4	5
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Elogios a si mismo					
La religiosidad (oraciones asistencia a misa).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					

Evaluaciones	
10 a 39 puntos	Nivel de estrés bajo
40 a 79 puntos	Nivel de estrés medio
80 a 115 puntos	Nivel de estrés alto

Anexo No.2

MEDICIÓN CANADIENSE DE PERFORMANCE OCUPACIONAL

(Modificado por autoras de la investigación)

NOMBRE DEL CLIENTE:		
EDAD:	SEXO:	NIVEL:
FECHA DE EVALUACION:		

<p>PASO 1: IDENTIFICACION DE PROBLEMAS EN LA PERFORMANCE OCUPACIONAL</p> <p>Para identificar los problemas, preocupaciones, se realiza la entrevista al cliente, preguntándole acerca de actividades diarias en auto cuidado, productividad y esparcimiento. Preguntar a los clientes para que identifiquen actividades diarias que les gustaría hacer, necesitan hacer o esperan hacer, alentando al paciente para que piense en un día típico. Luego preguntar al cliente para que identifique cuales de esas actividades son difíciles para el realizarlas ahora. Anotar estos problemas en los pasos 1 A, 1 B, o 1 C.</p>	<p>PASO 2: CLASIFICACION DE IMPORTANCIA</p> <p>Usando las cartas de puntaje, preguntar al cliente con la escala del 1 al 10 la importancia de cada actividad. Colocar los puntajes en los correspondientes cuadros en pasos 1 A, 1B, o 1C.</p>
--	---

PASO 1 A: AUTO CUIDADO	IMPORTANCIA
Alimentarse _____	<input style="width: 100%;" type="text"/>

Vestirse _____	<input style="width: 100%;" type="text"/>

Higiene y arreglo personal _____	<input style="width: 100%;" type="text"/>

PASO 1 B: PRODUCTIVIDAD		IMPORTANCIA
Movilidad en la comunidad	_____	<input type="text"/>

Manejo del hogar (EJ: limpiar, lavar, cocinar)	_____	<input type="text"/>

Trabajo pago/no pago (EJ: hallar/mantener un trabajo, Voluntariado)	_____	<input type="text"/>

Escolaridad (tareas, exámenes, exposiciones)	_____	<input type="text"/>

PASO 1 C: ESPARCIMIENTO/TIEMPO LIBRE		IMPORTANCIA
Recreacion Pasiva (EJ: hobbies, lectura, arte)	_____	<input type="text"/>

Recreacion Activa (EJ: limpiar, lavar, cocinar)	_____	<input type="text"/>

Socializacion (EJ: visitas, llamadas telefónicas Fiestas, correspondencia)	_____	<input type="text"/>

PASO 1 D: DESCANSO Y SUEÑO		
Dormir	_____	<input type="text"/>

Anexo No 3

Aplicación de técnicas y métodos de evaluación



Figuras No. 1, 2, 3. Aplicando el Inventario SISCO a los estudiantes de primero, cuarto y octavo semestre de Terapia ocupacional



Figuras No. 4, 5, 6, 7. Aplicando la Medida Canadiense de Desempeño Ocupacional a los estudiantes de primero, cuarto y octavo semestre.