



UNIVERSIDAD
AUTONOMA
DE ICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

TRABAJO DE INVESTIGACION

**“ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER A
CUARTO CICLO DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA,
2017”**

PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTADO POR:

SILVANA ROSARIO CAMPOS MARTÍNEZ

ASESOR:

DR. HECTOR LAMAS ROJAS

CHINCHA – ICA-PERU - 2017

DEDICATORIA

A las personas que eligen la soledad como compañera y creen que es lo mejor para ellas, sin darse la oportunidad de disfrutar sus vidas con alguna otra persona, que las ayude a mejorar. La vida nos tiene destinados un alma gemela para compartir los buenos y malos momentos, quizá una amiga, un hermano o una pareja.

A mis hermanos Jorge y Martín que son mi fortaleza para cumplir mis sueños.

A mi madre, que siempre está conmigo.

RESUMEN

Justificación e importancia:

El 55% de los estudiantes afirmó su mayor estresor para ser de naturaleza académica. 6 de cada 10 estudiantes universitarios informan tener “nos sentimos tan estresados” que no pudieron hacer sus estudios en una o más ocasiones.

Formulación del problema:

¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, en el mes de noviembre de 2017?

Objetivo:

El objetivo de esta tesis es identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, en el mes de noviembre de 2017.

Diseño de investigación:

Para la realización de esta investigación se eligió de tipo no experimental de corte transversal, diseño de la investigación presente es de tipo descriptivo.

Población y muestra:

La población total de los ciclos de primero a cuarto de los estudiantes universitarios de la Autónoma de Ica es de 94, donde se aplicara la formula estadística para determinar una muestra significativa.

Instrumento

Inventario de SISCO de estrés académico, el autor es Arturo Barraza Macías publicado el 2006 con la finalidad de reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado.

Conclusión:

El nivel de estrés en los estudiantes de primero a cuarto ciclo de la Universidad Autónoma de Ica en el mes de noviembre es promedio en una mayor proporción.

Recomendación:

La finalidad de este proyecto de investigación al ser la finalidad de brindar y sugerir la implementación de programas y actividades que puedan contribuir a la disminución de los casos de estrés académico, brindarles las herramientas necesarias para hacer frente a este fenómeno que no solo se presenta en esa población significativa, si no que se presenta de manera general en los estudiantes de todas las carreras y ciclos.

Palabras clave: Estrés académico, Universidad Autónoma de Ica, Inventario de SISCO.

INDICE

DEDICATORIA.....	2
RESUMEN	3
INDICE	5
I. INTRODUCCION.....	7
II. PROBLEMATICA DE LA INVESTIGACION	9
2.1. DESCRIPCION DE LA REALIDAD PROBLEMATICA	9
2.2. FORMULACION DEL PROBLEMA.....	9
2.2.1. FORMULACION DEL PROBLEMA PRINCIPAL.....	9
2.2.2. FORMULACION DEL PROBLEMA ESPECÍFICO.....	10
2.3. JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION.....	10
III. OBJETIVOS	11
3.1. OBJETIVO GENERAL	11
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
IV. MARCO TEORICO.....	12
4.1. ANTECEDENTES	12
4.2. MARCO TEORICO.....	13
4.2.1. ESTRES	13
4.2.2. BURNOUT	14
4.2.3. PREOCUPACIÓN.....	15
4.2.4. TIPOS DE FACTORES ESTRESANTES	15
4.2.5. PRINCIPALES FUENTES DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES.....	17
4.2.6. LAS RELACIONES COMO FUENTE DE ESTRÉS	17
4.2.7. FACTORES PERSONALES COMO FUENTE DE ESTRÉS	18
4.2.7.1. CAMBIO EN EL AMBIENTE DE VIDA	18
4.2.8. CAMBIO EN LOS HÁBITOS DE DORMIR	18
4.2.8.1. NUEVAS RESPONSABILIDADES	18
4.2.8.2. DIFICULTADES FINANCIERAS	18
4.2.8.3. LA COMBINACIÓN DE EMPLEO CON LOS ESTUDIOS	19
4.2.8.4. PROBLEMAS DE SALUD	19
4.2.8.5. LA MALA COSTUMBRE DE COMER.....	19
4.2.8.6. FACTORES ACADÉMICOS COMO UNA FUENTE DE ESTRÉS	20
4.2.8.7. EL AUMENTO DE LA CARGA DE TRABAJO DE CLASE.....	20
4.2.8.8. GRADO INFERIOR	20
4.2.8.9. MUCHAS HORAS DE ESTUDIOS.....	21
4.2.8.10. DILACIÓN	21

4.2.8.11.	EXÁMENES	22
4.2.8.12.	LAS CONFERENCIAS QUE FALTAN.....	22
4.2.8.13.	LA FRUSTRACIÓN DEBIDO A LOS MALENTENDIDOS	22
4.2.9.	FACTORES AMBIENTALES	22
4.2.9.1.	LA FALTA DE VACACIONES O RUPTURAS.....	23
4.2.9.2.	PROBLEMAS DE COMPUTADORA.....	23
4.2.9.3.	MALAS CONDICIONES DE VIDA	23
4.2.9.4.	EL DIVORCIO ENTRE LOS PADRES	24
4.2.9.5.	COLOCADO EN SITUACIONES DESCONOCIDAS	24
4.2.9.6.	MIEDO	24
4.2.9.7.	PREOCUPACIONES FUTURAS	24
4.2.9.8.	EXPECTATIVAS IRREALISTAS.....	25
4.2.10.	EFFECTOS ADVERSOS DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES	25
4.2.11.	IMPACTO DEL ESTRÉS ACADÉMICAMENTE	25
4.2.12.	IMPACTO DEL ESTRÉS SOCIALMENTE	26
4.2.13.	IMPACTO DEL ESTRÉS FÍSICAMENTE.....	27
4.2.14.	IMPACTO DEL ESTRÉS EMOCIONAL	28
4.2.15.	TÉCNICAS DE CONTROL DEL ESTRÉS.....	29
4.2.15.1.	MEDITACIONES.....	29
4.2.15.2.	DETECCIÓN EN EL CUERPO.....	30
4.2.15.3.	RESPIRACIÓN PROFUNDA.....	30
4.2.15.4.	IMÁGENES GUIADAS	31
4.2.15.5.	AUTO-MASAJE.....	31
4.3.	MARCO CONCEPTUAL	31
V.	MÉTODOS O PROCEDIMIENTO	32
5.1.	DISEÑO, TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION	32
5.2.	POBLACION Y MUESTRA	32
5.3.	TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS.....	33
5.4.	TECNICAS DE ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS.....	33
VI.	RESULTADOS	35
VII.	DISCUSION, CONCLUSION Y RECOMENDACIONES	45
7.1.	DISCUSION	45
7.2.	CONCLUSIONES.....	47
7.3.	RECOMENDACIONES	48
	BIBLIOGRAFIA	49
	ANEXOS	50

I. INTRODUCCION

Para muchos estudiantes de pregrado, la vida universitaria es una transición importante en sus vidas, ya que se les concede la oportunidad de decidir qué hacer sin la influencia indebida de sus padres. Los estudiantes toman varias decisiones con respecto a todos los aspectos de sus vidas, como los académicos, la vida social y las actividades de ocio (Baker, 2003). Sin embargo, en medio de la nueva libertad encontrada, los estudiantes tienen que luchar para cumplir con las expectativas de sus padres, que incluyen expectativas relacionadas con su desempeño académico (Smith & Renk, 2007). Además, la sociedad cree que graduarse de una universidad de alto rango es un "pasaporte" para un buen trabajo, altos salarios y un alto estatus social (Ang y Huan, 2006). Como resultado, los estudiantes son sometidos indirectamente a una variedad de estresores principalmente relacionados con el éxito académico (Sreeramareddy, Shankar, Binu, Mukhopadhyay, y

El estrés académico al que se enfrentan la mayoría de los estudiantes se atribuye a hábitos de estudio deficientes, como la mala gestión del tiempo (Macan, Shahani, Dipboye y Phillips, 1990), el estudio de exámenes (Baldwin, Wilkinson y Barkley, 2000) y los cursos (Robotham, 2008), lo que eventualmente puede conducir a un bajo rendimiento académico. Para superar la presión del estrés académico, los estudiantes deben emplear estrategias de afrontamiento adecuadas, como en cualquier otra situación estresante (Smith & Renk, 2007). Existen varias estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes cuando experimentan estrés académico. Algunos recurren al afrontamiento evitativo; abuso de alcohol / drogas, negación y desvinculación conductual; mientras que otros se las arreglan activamente a través de la aceptación, la planificación y el replanteamiento positivo, y toman las medidas necesarias para superar el estrés académico (Sreeramareddy et al., 2007).

El rendimiento académico es principalmente una función de los hábitos de estudio de los estudiantes que se refieren a la forma de estudio del estudiante ya sea sistemática, eficiente o ineficiente (Abid, 2006). Los hábitos de estudio que influyen en el rendimiento académico de un estudiante incluyen: administración del tiempo, establecimiento de metas académicas realistas, establecimiento de recompensas al completar una tarea, revisión, organización de materiales y toma de notas durante las clases (Fontana, 1995; Good & Brophy, 1986). Por lo tanto, los hábitos de estudio son estrategias de

afrontamiento utilizadas por los estudiantes para superar el estrés académico para que puedan cumplir con las demandas que les impone el entorno académico. Esto es reafirmado por estudios (Struthers, Perry y Menec, 2000; Aluja y Blanch, 2004) que muestran que los hábitos de estudio se correlacionan positivamente con el rendimiento académico.

El rendimiento académico de los estudiantes universitarios actualmente se explica en términos de éxito o fracaso de unidades de curso, número de cursos fallados o aprobados (Goldfinch & Hughes, 2007) y la calidad de las calificaciones obtenidas en términos del promedio de calificaciones (GPA) o promedio acumulado de calificaciones (CGPA) (Bernold, Spurlin, & Anson, 2007)) En algunas universidades ugandesas, algunos estudiantes están experimentando un bajo rendimiento académico, por ejemplo, en un estudio realizado por Kyoshaba (2009) en la Universidad Cristiana de Uganda, se observó que, mientras que otros estudiantes tienen un buen rendimiento, un número considerable de estudiantes tuvo un bajo rendimiento. La Universidad de Ciencia y Tecnología de Mbarara (MUST) no es una excepción a las altas tasas de fallas. En los últimos cinco años, se registraron muchos exámenes complementarios por semestre (Atibuni, 2012). Esto muestra claramente los niveles de rendimiento académico de los estudiantes de pregrado en ese momento.

Sin embargo, hay un conocimiento limitado sobre los niveles de estrés académico de los estudiantes DEBEN y los hábitos de estudio que pueden explicar en parte el rendimiento académico observado de los estudiantes. El objetivo principal de este estudio, por lo tanto, fue determinar el efecto de los hábitos de estudio y el estrés académico en el rendimiento académico de los estudiantes de pregrado de la Universidad de Ciencia y Tecnología de Mbarara durante su adaptación a la vida universitaria.

II. PROBLEMATICA DE LA INVESTIGACION

2.1. DESCRIPCION DE LA REALIDAD PROBLEMATICA

Sin lugar a dudas, el estrés se ha convertido en el impedimento número uno reportado para académicos rendimiento, ya que los compañeros ahora informan estar más estresados que nunca. El 55% de los estudiantes afirmó su mayor estresor para ser de naturaleza académica. 6 de cada 10 estudiantes universitarios informan tener “nos sentimos tan estresados” que no pudieron hacer sus estudios en una o más ocasiones.[Consultado el 11 de abril de 2016].

Además, muchos de los síntomas emocionales y físicos que ocurren comúnmente en la población estudiantil, como dolores de cabeza, fatiga, la depresión, la ansiedad y la incapacidad para sobrellevar, pueden ser atribuidos o exacerbados por estrés. (Dusselier et al 2005, 15-24).

Las encuestas realizadas por la Universidad San Martín de Porres revelan un aumento del 58% en el estrés relacionados con problemas de salud mental informados a los consejeros del campus entre 2009 y 2014 (Hoover 2003). Estas mayores cargas de estrés vienen con algunas consecuencias nefastas. Las tasas de suicidio entre los estudiantes en edad universitaria son tres veces mayores que estaban en 1950, según lo descrito por las estadísticas de American College Health Association publicado en Psychology Today [Consultado el 10 de marzo de 2017].

2.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

2.2.1. FORMULACION DEL PROBLEMA PRINCIPAL

¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, en el mes de noviembre de 2017?

2.2.2. FORMULACION DEL PROBLEMA ESPECÍFICO

¿Cuál es el nivel de estrés académico en la dimensión de actividades estresantes en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, en el mes de noviembre de 2017?

¿Cuál es el nivel de estrés académico en reacciones físicas en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, en el mes de noviembre de 2017?

¿Cuál es el nivel de estrés académico en reacciones psicológicas en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, en el mes de noviembre de 2017?

¿Cuál es el nivel de estrés académico en reacciones comportamentales en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, en el mes de noviembre de 2017?

¿Cuál es el nivel de estrés académico en dimensión a las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, en el mes de noviembre de 2017?

2.3. JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION

Los estudiantes universitarios al momento de cumplir con sus responsabilidades académicas pueden experimentar estrés debido a las exigencias que deben cumplir, por tal razón presentan diferentes grados de estrés académico, pues deben adaptarse a la responsabilidad de cumplir con las obligaciones y evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, todos estos aspectos les genera mucha ansiedad; lo cual puede influir de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud de los estudiantes (4).

Muñoz, en un estudio realizado en la Universidad de Sevilla con 264 estudiantes voluntarios de la facultad de psicología confirma esta condición, al demostrar la existencia de índices notables de estrés en las población universitaria, alcanzando mayores niveles en los primeros cursos de la carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes.

III. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL

El objetivo de esta tesis es identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, en el mes de noviembre de 2017.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para cumplir con el objetivo general, el estudio se centrará en los siguientes objetivos específicos:

- Conocer el nivel de estrés académico en la dimensión de actividades estresantes en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, en el mes de noviembre de 2017.
- Conocer el nivel de estrés académico en reacciones físicas en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, en el mes de noviembre de 2017.
- Conocer el nivel de estrés académico en reacciones psicológicas en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, en el mes de noviembre de 2017.
- Conocer el nivel de estrés académico en reacciones comportamentales en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, en el mes de noviembre de 2017.
- Conocer el nivel de estrés académico en dimensión a las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, en el mes de noviembre de 2017.

IV. MARCO TEORICO

4.1. ANTECEDENTES

La palabra "estrés" trae pensamientos tales como una mayor tasa de depresión, ansiedad, enfermedad cardiovascular y otros peligros potencialmente mortales problemas a la mente. A menudo, un estudiante se precipita desde un extremo del campus hasta los otros, tratando de hacer su próxima clase a tiempo. Dado que las clases están programadas de regreso a de vuelta, hay menos o ningún tiempo para comer. Tomemos, por ejemplo, son las tres en punto y un estudiante tiene mucha hambre Esta semana, tienen tres exámenes de mitad de semestre inacciones para estudiar. Se están reuniendo con un grupo de estudio esta noche para terminar los estudios en una presentación de investigación apresurada. Demasiado también tienen otras tres tareas pendientes mañana, así que parece que lo harán no dormir mucho esta noche. El hecho es indiscutible que, teniendo el párrafo introductorio anterior como un calendario, en realidad, ciertamente hará que un estudiante se tense. Sin embargo, esas son las rutinas agitadas dientes que experimentamos como estudiantes en estos días. Nos sentimos perdidos, abrumados, congelados o incapaces de hacer frente cuando se enfrentan con tantas tareas. Horarios ocupados abarrotados de los estudios, el estudio y las actividades extracurriculares pueden afectar el rendimiento físico y salud mental, especialmente si uno no está comiendo o durmiendo adecuadamente. Si no se trata, estos los factores estresantes pueden acumularse con el tiempo, lo que lleva a niveles incluso mayores de estrés.

También vale la pena señalar que el estrés es una parte inevitable de la vida estudiantil; ya que toma un peaje en la salud física, el bienestar emocional y el rendimiento académico de la mayoría de los estudiantes. El aumento de esta pandemia en los estudiantes se debe a factores tales como el cambio repentino en el estilo de vida, mayor carga de estudio, nuevas responsabilidades, entre otros. Una publicación sobre el estrés de la Universidad de Lima [Consulta 14 de marzo de 2016] refuerza la idea de que niveles extremos de estrés pueden obstaculizar la eficacia de los estudios y conducen a un bajo rendimiento académico y desgaste. Continúa afirmando que, los estudiantes Las personas que experimentaron eventos estresantes en la vida también informaron peores resultados de salud y calidad de vida reducida. Incluso cuando profundizamos en el núcleo del tema, se necesita

una gran atención acordó la propuesta de que la introducción de estrategias de afrontamiento exitosas puede ayudar a para evitar las consecuencias destructivas del estrés excesivo.

4.2. MARCO TEORICO

4.2.1. ESTRES

El estrés es el proceso por el cual un individuo o una persona reaccionan cuando se abre para problemas y desafíos internos o externos. "el organismo procesa numerosos sistemas para coordinar tales respuestas adaptativas tanto a niveles sistemáticos como celulares "Por esto, el estrés tiene un efecto directo sobre el cerebro y toda la anatomía del cuerpo como tal incapacidad para adaptarse a una condición estresante puede provocar un mal funcionamiento cerebral, fisiológicos, problema lógico y también muchas áreas de desafíos psicológicos en forma de depresión, ansiedad, dolor y agotamiento.

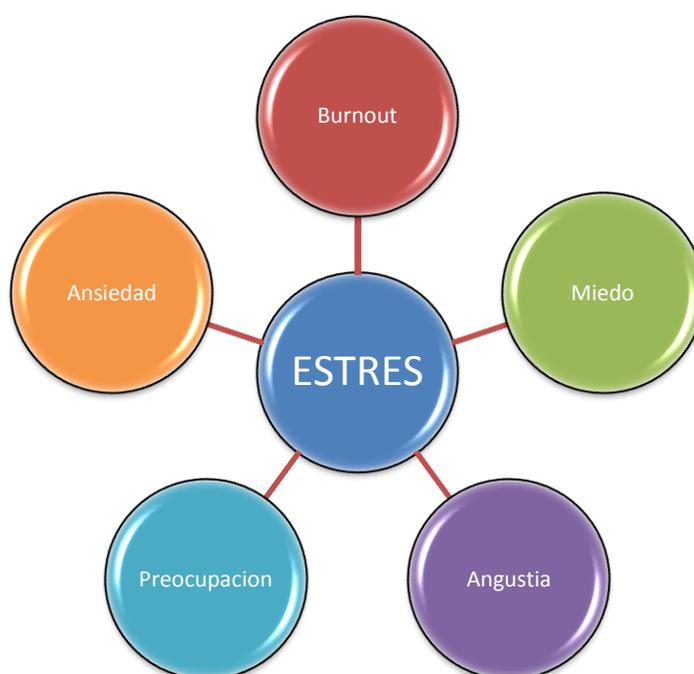
Fisiológicamente, las enfermedades relacionadas con el estrés en la forma de reproducción, cardiovascular, el metabolismo y las enfermedades gastrointestinales están determinadas por grandes áreas de genética y factores de desarrollo que son diferentes de una persona a una persona pero también los síntomas de esta enfermedad pueden ser similares algunas veces entre individuos (Hellham- mer & Hellhammer 2008. vii).

De acuerdo con (Wheler 2007), el estrés es la palabra física que se refiere a la cantidad de la fuerza utilizada en un objeto y se relaciona en la vida real en cuanto a cómo ciertos problemas que llevan fuerza aplicada a la vida humana. Ejemplos de dificultades financieras, problemas de salud, conflictos con amigos, todos llevan la fuerza o presión sobre el cuerpo de la persona - mente y espíritu. Parte de la presión o fuerza se origina en el medio ambiente, pero a menudo viene desde dentro de la cabeza de una persona en forma de preocupación, ansiedad, arrepentimiento, desánimo y baja confianza.

Por lo tanto, el estrés se aplica básicamente a la fuerza a una persona y puede dar lugar a una tensión que es como resultado de un estrés no controlado que es cuando una persona no puede manejar un desafío o un problema encontrado resultado de la tensión. Para algunas personas, el

efecto es mínimo, lo que significa que son capaces de soportar presiones en otros, el efecto es enorme y tiene un efecto adverso. El estrés es explicado por (Pargman 2006) como "una reacción incierta a las factores internos "que significa una reacción negativa o positiva a los estímulos ambientales.

En este sentido, es la forma en que la totalidad de su cuerpo se relaciona con los cambios y los desconocidos situaciones que se presentan en el transcurso del tiempo. Durante dicho período, órganos vitales como órganos sexuales, ritmo cardíaco, presión arterial, volumen sistólico, la frecuencia respiratoria en el cuerpo reacciona rápidamente. Muchos cambios hormonales las esponsales están en su punto máximo.



Aspecto del estrés: Las figuras presentan y muestran los diferentes aspectos del estrés

4.2.2. BURNOUT

Burnout, también se refiere a la situación desalmada donde una persona pierde el entusiasmo y motivación para continuar con un tipo particular de estudios o actividad como resultado de factores externos e internos. Las habilidades y experiencia aún están activas, pero el deseo y el bienestar para realizar están muertos en la persona, ya que dicha actividad o estudios se vuelven gran responsabilidad sin ninguna alegría. Burnout destruye la motivación de una persona y puede matar la iniciativa en estudios o colegio.

Proveedores de servicios como profesores, consejeros y otros funcionarios estos emiten mucho y en ocasiones son hostiles para las personas que dedican para servir. Normalmente afecta a personas cuyos estudios son interacción con personas como líderes de equipo gerentes, etc. También, personas cuyos estudios son bandas de tiempo que se adhieren a horario estricto también experimentado agotamiento. En una situación donde una actividad o los estudios requerían muchos detalles y explicaciones, es probable que el agotamiento resulte en la que están tomando esas actividades. Los siguientes son síntomas de agotamiento:

- Dificultad para dormir debido a preocuparse por los estudios
- Entrar en demasiados conflictos
- Aburrido con estudios o actividad
- Sentirse frustrado con los estudios
- Estudiar muy duro y lograr poco
- No me gusta ir a estudiar
- Las actividades sociales están drenando

4.2.3. PREOCUPACIÓN

La preocupación es como resultado de pensar en un problema existente o aún por pasar el problema es un pensamiento constante y una meditación de desafío o miedo. La preocupación mira hacia lo que es probable que ocurra en el futuro como resultado de la situación actual. Es una inquietud un compositor o la tranquilidad, la preocupación causa angustia a la mente y los resultados en presión arterial alta, dolor de cabeza, trastornos estomacales y otras molestias físicas fuertes.

4.2.4. TIPOS DE FACTORES ESTRESANTES

El estrés es una realidad de nuestra vida cotidiana. En el momento en que las personas buscan ayuda, regularmente manejan condiciones, circunstancias y factores estresantes en su vida que los deja sintiéndose emocional y físicamente perturbados. Innumerables personas se sienten que tienen muy pocos recursos o asistencia para lidiar con los altos niveles de estrés que están experimentando.

Las circunstancias que desencadenan el estrés se conocen como estrés ors. Según (Centro 2010, 4-6, Davidson 2001) El estrés no solo es negativo las

cosas que pasan cosas positivas también causan estrés. En nuestra vida solo conocemos el estrés ser malo, pero esos no son los casos. Hay dos tipos de estresores que son los estresores positivos que se conoce como eustress y estresores negativos que también es conocido como angustia. Hay algunas situaciones positivas que hacen que una persona se estrese. Algunos ex ejemplos de estas circunstancias son, promoción en el trabajo, comenzar un nuevo trabajo, obtener casado, y tener un hijo que son pocos de los muchos. Los factores estresantes positivos son usualmente no se nota porque tiene algunas características.

Características de los factores estresantes positivos:

- Es un evento a corto plazo
- Se siente muy emocionante
- Mejora la actitud y el rendimiento
- Esto motiva a la gente.

Por otro lado, los estresores negativos son las cosas malas o los eventos que nos causa estrés y este tipo de factores estresantes se nota fácilmente. Ejemplos de factores estresantes negativos son la muerte de un ser querido, el desempleo, el divorcio y la enfermedad que también son pocos de muchos. También hay algunas características de estrés negativo eso facilita que sean notados.

Características negativas de los estresores:

- Causa ansiedad y hace que uno se preocupe
- También es a corto plazo, pero puede tener implicaciones a largo plazo
- Se siente desagradable e inquietante
- Disminuir la productividad y la moral de los unos

En el libro de Brain, Luke Seaward (2012) también menciona algunos otros tipos de estrés que son diferentes a su manera Hay otro tipo de estrés que es el Neustress y "esto es cualquier tipo de información o estímulo sensorial que se percibe como sin importancia".

4.2.5. PRINCIPALES FUENTES DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES

De hecho, los estudiantes tienen un grupo único de experiencias estresantes. Estudiante académico las actuaciones pueden verse afectadas por muchos factores. Bernstein et al. (2008) definen las fuentes de estrés como toda circunstancia o evento que amenaza con perturbar el funcionamiento diario y les obliga a hacer ajustes. Del mismo modo, Phinney y Haas (2003) destacaron las fuentes de estrés más específicamente como un conjunto único de encuentros estresantes entre los estudiantes que incluye: dificultades desafíos financieros, responsabilidades domésticas, responsabilidades relacionadas con la celebración de un trabajo mientras está en la escuela, y una gran carga académica.

4.2.6. LAS RELACIONES COMO FUENTE DE ESTRÉS

La relación o las relaciones en sí misma es un tema amplio que se puede discutir y ha tenido un gran efecto en la mayoría de los aspectos de la vida de las personas. El término relación habla sobre cómo las personas están conectadas y la conexión puede ser a través de la sangre, matrimonio, adopción y otras formas legales como neutralización para un país y registro trataron Este vínculo que se crea entre personas a veces puede convertirse en una carga en ellos y en otros para convertirse en víctimas de abuso en las relaciones.

El abuso de relación es un ejemplo de prácticas opresivas y coercitivas utilizadas para mantener fuerza y control sobre un cómplice acogedor anterior o actual. El abuso puede ser entusiasta, relacionado con el dinero, sexual o físico y puede incorporar peligros y aterrador. El abuso tiene una tendencia a aumentar después de un tiempo. Todos estos problemas de relación pueden ser en forma de cambio en una relación, conflictos con un compañero de cuarto, trabajando con personas No sabe, contacto con extraños y problemas familiares. El alumno gira hacer hincapié sobre estos temas y comienza a pensar mucho sobre la forma de resolverlos lo que los lleva a distraerse o tener atención dividida de académicos trabajo. En vista de esto, las relaciones pueden parecer muy simples y fáciles, pero a la larga, realmente causa tanto estrés que uno puede imaginar, especialmente en la vida de los estudiantes.

4.2.7. FACTORES PERSONALES COMO FUENTE DE ESTRÉS

Los factores personales realmente causan tanto estrés de lo que podemos imaginar y también juegan un papel muy importante en los diversos aspectos de la vida de un estudiante. Estos factores varían de persona a persona y dan como resultado un conjunto diferente de percepciones, actitudes y comportamientos. Los factores personales pueden tomar muchas formas que de una manera u otra afectan el desempeño del estudiante y los acentúan. Algunos de estos factores son:

4.2.7.1. CAMBIO EN EL AMBIENTE DE VIDA

La realidad de que el estrés ocurre cuando un evento o estímulo requiere que cambiemos en de alguna manera hace que un cambio en el entorno de vida sea una experiencia estresante. Aparte de pasar de casa a la escuela, nuestro choque diario con caras nuevas en el campus, desordeners de compañeros de habitación, etc. es una experiencia tensa.

4.2.8. CAMBIO EN LOS HÁBITOS DE DORMIR

La naturaleza algo pesada de la vida estudiantil causa un cambio drástico en el sueño patrón. Más al punto, este patrón recientemente adoptado es inestable, ya que a menudo está atado a las cargas de trabajo y / o tareas académicas en la mano.

4.2.8.1. NUEVAS RESPONSABILIDADES

Responsabilidades relacionadas con la celebración de un puesto de trabajo, mientras que en la escuela sin duda compuesto a una pesada carga académica que está obligado a dar lugar a estrés. Este es realmente un reto, ya que uno tiene que depender económicamente de un puesto de trabajo para su sustento.

4.2.8.2. DIFICULTADES FINANCIERAS

Definitivamente no es una experiencia favorable cuando un estudiante tiene que manejar de doble de los académicos y las limitaciones financieras. La vida se vuelve muy difícil cuando un estudiante está atrasado en el pago facturas; para cuando los plazos no se cumplen y se queda mirando facturas por lo que, es suficiente para hacer que un estudiante se puso tenso y deprimido.

4.2.8.3. LA COMBINACIÓN DE EMPLEO CON LOS ESTUDIOS

Muchos toman parte -Tiempo de trabajo o un trabajo a corto plazo durante el período de estudios. Algunos de ellos hacen esto para ganar experiencia para el futuro y también otros para apoyar sus estudios y financieramente. Aunque mientras se trabaja en la escuela es muy beneficioso para una estudiante también causa mucho estrés por los que podría ser demasiado difícil de manejar. Los estudiantes no tendrán mucho tiempo para estudiar para sus cuestionarios o exámenes y algunos incluso se pierda una gran cantidad de clases ya que se desgastan o cansado por el tiempo que vienen detrás de su lugar de trabajo. Los estudiantes se vuelven a enfrentar muchos desafíos cuando se combine el trabajo con los estudios

4.2.8.4. PROBLEMAS DE SALUD

Los problemas sanitarios son una preocupación para todos, porque la mala salud hace mucho daño a la vida de una persona. En la vida de un estudiante, problemas de salud causan mucho estrés y estos estrés resultar incluso hacer las peores condiciones mediante la adición de sal a la lesión. El estrés puede conducir a síntomas físicos como dolores de cabeza, malestar estomacal, presión elevada de la sangre, dolor de pecho, y problemas para dormir. Investigación sugiere que el estrés también puede provocar o empeorar ciertos síntomas o enfermedades.

4.2.8.5. LA MALA COSTUMBRE DE COMER

La mala nutrición y los hábitos alimentarios poco saludables pueden aumentar el nivel de estrés de un estudiante, AC- cording al Comité de Médicos por una Medicina Responsable. Las dietas que pueden acumularse los niveles de estrés en suplentes incorporan aquellos que son altos en grasas, cafeína, azúcar y almidones refinados ejemplos de alimentos que inducen estrés son los refrescos, bebidas energéticas, rosquillas, dulces, bocadillos procesados, pan blanco, y las patatas fritas. Una dieta saludable que ayuda a reducir el estrés incluye alimentos que son bajos en grasas y alta en fibra y carbohidratos complejos. Tales alimentos incluyen frutas, verduras, granos, nueces y proteínas magras.

4.2.8.6. FACTORES ACADÉMICOS COMO UNA FUENTE DE ESTRÉS

Hay algunos factores que ocurren en el plan de estudios por lo que causa mucha tensión a los estudiantes. Hay tantas cosas que se llevan a cabo en el día a día las actividades de los procesos académicos que hacen hincapié en los estudiantes hacia arriba.

4.2.8.7. EL AUMENTO DE LA CARGA DE TRABAJO DE CLASE

Un aumento de la carga de trabajo de clase hace hincapié a los estudiantes en el sentido de que cuando los estudiantes van a tener que hacer más de lo que puede manejar, se vuelven a frustrarse y son incapaces de concentrarse y pensar con claridad. Los estudiantes programan sus planes para reunirse y con él la carga de trabajo de clase en sí para obtener buenas calificaciones pero con el tiempo debido a que estas tareas son demasiado para ellos, terminan por estropear todo. Especialmente en situaciones en las que hay una gran cantidad de tareas que hacer después de tener un muy largo día de trabajo hace que los estudiantes más confusos.

También Demasiada carga de trabajo puede También hacer que los estudiantes que hacer hincapié en el sentido de que, cuando un estudiante está experimentando tantos cursos en la escuela y cada uno de estos cursos también están exigiendo que hacer el estudiante no tiene suficiente tiempo para manejar todos estos cursos a su perfección y los que pasan el estudiante cumple pensar tanto y como resultado serán estresado y esto tendrá un gran efecto sobre el rendimiento académico de la estudiante.

4.2.8.8. GRADO INFERIOR

Es el deseo de todos los estudiantes a sobresalir en sus estudios sobre el terreno, como tal, altos grados significan mucho para los estudiantes. En situaciones en las que los estudiantes creen que esperan un mayor grado, pero al final conseguir un grado más bajo de lo que esperaban que les pesa y mata la motivación que tienen. Una vez que esto sucede estudiantes empiezan a pensar mucho acerca lo que no hacen, dónde han ido y la mayoría de las veces no son capaces de encontrar respuestas a las esas preguntas. En el largo plazo, que se estresan con eso y no son capaces hacer todo bien de nuevo.

4.2.8.9. MUCHAS HORAS DE ESTUDIOS

Cada estudiante tiene una vida fuera del plan de estudios académicos y el medio ambiente. Cuando un estudiante tiene que ceder y utilizar su tiempo libre para otras actividades para estudios, se vuelven a aburrirse y perder interés en los estudios. En el largo plazo, esta situación ellos destaca por la que les hace perder el foco en el trabajo académico. Como dice el dicho va "todo trabajo y nada de juego hacen de Jack un chico aburrido", también se aplica a los estudiantes ya llegarán a ser aburrido si lo único que hacen es utilizar su tiempo privado para estudios y no tener tiempo para sí mismos las dificultades del idioma dominio de la lengua puede tener un profundo efecto en la capacidad de un individuo para aprender y desarrollar, debido a su papel clave en la transmisión de información y la regulación de los procesos cognitivos (Binder & Smith 2013).

El lenguaje es un factor que tiene por lo mucha influencia en la vida de un estudiante. El lenguaje es el único medio para comunicarse libremente, por lo que si los estudiantes están teniendo problemas para entender el idioma ha utilizado en el proceso académico se convierte en un gran reto para ellos y que con el tiempo se empezará a pensar en ella. Una vez que esto sucede que se sienten frustrados y estresados hasta cuando ni siquiera se han comunicado y en el largo plazo afecta a su rendimiento.

4.2.8.10. DILACIÓN

La dilación, como se dice, es el ladrón del tiempo, una actitud que es muy común entre una gran cantidad de estudiantes es la dilación. La dilación es la evitación de hacer una tarea que debe ser realizada. Es el acto de llevar a cabo más cosas puestas en marcha de las menos agradables o completar mandados menos críticos que los más apremiantes, de esta manera, posponiendo tareas que se aproximan a un momento posterior. Cuando el estudiante sigue haciendo esto pierden interés en hacer que particular tarea o asignación y una vez que la pérdida de conjuntos de interés en el estrés seguimiento desde que estarán pensando cómo cumplir con la fecha límite para la asignación o tarea.

4.2.8.11. EXÁMENES

Períodos de exámenes causa tanto estrés en los estudiantes que uno puede imaginar. El examen es el único medio para un estudiante para demostrar que merece una mejor calificación para un curso y debido a estos estudiantes pensar mucho y también revisar todo lo que han aprendido durante todo el período de la causa, al hacerlo, algunos estudiantes reciben confundido acerca de algunos temas que tratados y otros también no saber por dónde empezar sus estudios de. La idea de estas cosas las hace frustrado y confundido que a la larga subrayar hacia arriba.

4.2.8.12. LAS CONFERENCIAS QUE FALTAN

Es el deseo de los estudiantes falten conferencias o faltar a la universidad. Aunque algunos estudiantes despertar y decidir perder clases o la escuela, los demás también tienen que ver que debido a circunstancias fuera de su control. Cuando algunos estudiantes pierden clases o conferencias que se alteran y se preocupó especialmente del curso está en que tienen dificultades – buscan lazos de comprensión. Cuando esto sucede, empiezan a preguntarse cómo van a hacer para las clases que perdieron a fin de que van a estar en el mismo ritmo de su compañero colega en la escuela. La idea de encontrar maneras de hacer las paces con las lecciones que se tener problemas en la convierte en una carga y la tensión hacia arriba más allá de la imaginación.

4.2.8.13. LA FRUSTRACIÓN DEBIDO A LOS MALENTENDIDOS

Una gran cantidad de estudiantes que se sienten frustrados cuando no entienden lo que se enseña por los profesores en clase. Algunos también interpretan mal lo que dijo el profesor en una diferente forma o significado. Esta frustración conduce a los estudiantes que se destacó arriba porque se preguntan cómo van a pasar el curso, ya que casi no tienen lo que los maestros decir en clase.

4.2.9. FACTORES AMBIENTALES

Los estudiantes entornos dejan en juega un papel importante en cómo su vida estará en colegio. Algunos estudiantes se vuelven a adaptarse al nuevo entorno ratos otros también sienten incomodidad de estar en un

nuevo entorno. El estudiante de entornos encuentra a sí mismos se insistirá en ellas hasta que puede hacer que no se concentren en sus estudios u otra problemas académicos y de trabajo.

4.2.9.1. LA FALTA DE VACACIONES O RUPTURAS

El cuerpo humano es de tal manera que se necesita un poco de descanso y descanso de vez en hora. En una situación en la que los estudiantes tienen que estar en el aprendizaje y la enseñanza para largo periodo de veces afecta al pensamiento cognitivo de los estudiantes. Ellos se convirtieron cansados y perezosos para continuar los estudios. Estas sensaciones, a la larga, hace los estudiantes destacó por ya que el cuerpo no tiene suficiente energía y afán de continuar con el proceso de enseñanza y aprendizaje.

4.2.9.2. PROBLEMAS DE COMPUTADORA

Estamos en la era del mundo tecnológico y, como resultado de que la mayoría de los aspectos de la vida humana se está adaptando a los cambios para adaptarse al entorno para evitar dificultades, estos cambios no sólo afectan a los seres humanos, sino también a las instituciones. En la institución se forma equipos de tecnología que fue muy importante en las escuelas y en especial para los estudiantes, pero por otro lado, también ha creado problemas para ciertos estudiantes que no tenían la facilidad de manejar las computadoras. La mayoría de los estudiantes carecen de las habilidades de usar el ordenador para fines académicos y Por desgracia para la mayoría de los planes de estudio en las escuelas modernas hace mucho uso de la computadora y esto crea tantos problemas y molestias para el estudiante lo que puede hacer que empezar pensamiento y se estresan por el tiempo.

4.2.9.3. MALAS CONDICIONES DE VIDA

Las condiciones de vida de la gente cumplen un papel importante en la sensación y el pensamiento de los estudiantes. Cuando los estudiantes viven en una condición que es difícil de pagar algunos servicios básicos de la vida que realmente viven infelizmente y esto afecta a casi todos los aspectos de su vida. Ahí- primer plano, cuando empiezan a reflexionar acerca de estos temas que se estresan y pierden el foco.

4.2.9.4. EL DIVORCIO ENTRE LOS PADRES

Importante de la vida cambiante eventos o que ocurre puede ser muy estresante para todos, especialmente para los estudiantes. Acontecimientos desagradables como el divorcio de los padres hacen que el estudiante no sea sí mismos porque se convierten en víctimas de hogares rotos. El divorcio impide a los estudiantes sentían felices y una vez que la felicidad se pierde, esto se refleja en el pasado que les estresa en su etapa de estudiante y es un proceso a largo plazo.

4.2.9.5. COLOCADO EN SITUACIONES DESCONOCIDAS

Durante la vida de cada persona se encuentran con situaciones desconocidas, que muchas veces se convierten en frustraciones, cuando no encontramos la solución. Los estudiantes también son víctimas de algunas de estas situaciones., que al no hallar una respuesta suelen considerar caminos indebidos y se pueden ver afectados sus estudios universitarios, generando a su vez un agente estresor en su vida como persona y estudiante.

4.2.9.6. MIEDO

El miedo es una de las caras más grandes problemas de los estudiantes cada día de entrada y salida en su academia vida. Temor en un estudiante puede ser sobre el fracaso o hablar en público. Cuando un estudiante tiene el miedo al fracaso que siempre tienen miedo de emprender cualquier iniciativa, incluso cuando saben que es lo que hay que hacer debido a esto siempre destacan aumenta cuando están enfrentado a este tipo de situaciones. Es lo mismo con el miedo a hablar en público. Ellos Siempre tratar de escapar pública a fin de no hablar.

4.2.9.7. PREOCUPACIONES FUTURAS

La idea de la forma en el futuro va a salir es una carga para la mayoría de los estudiantes, especialmente si el campo de sus estudios es el que tiene dificultades para encontrar un empleo. Los estudiantes reciben el estrés cuando piensan en lo que van a hacer en el futuro y la mayoría de estos pensamientos es acerca de si van a ser una carga para la sociedad o van a ser un impacto de la misma.

4.2.9.8. EXPECTATIVAS IRREALISTAS

Hay así que las expectativas de los estudiantes, que en la vida real parece imposible y la mayoría A menudo, sus colegas o amigos se burlan de ellos cada vez que hablan de ello. Como alguna vez, estas expectativas, a veces pueden ser alcanzables, pero debido a lo poco realista suenan les hace preguntarse lo que tienen que hacer para alcanzarlos y obtener estresado por encontrar maneras de hacer eso.

4.2.10. EFECTOS ADVERSOS DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES

Hoy, los estudiantes experimentan altos niveles de estrés en muchas áreas de la vida. Esto es un dominio importante para la investigación y un canal efectivo de la intervención de universitarios profesionales de la salud mental horarios de estudio, especialmente en las universidades, son muy desafiante. El acto de combinar una vida muy ocupada, junto con las causas de educación el estrés y la depresión, estrés límite es beneficioso y puede conducir a la excelente performance. Sin embargo, el estrés no controlado puede llevar al agotamiento, la depresión y severa otras enfermedades. De hecho, los estudiantes universitarios son propensos al estrés episódico. Esta que sucede cuando los exámenes están a la vuelta. El estrés y la depresión también se producen cuando se está preparando para una presentación o una entrevista. Varios estudiantes contemplan o cometer suicidio.

4.2.11. IMPACTO DEL ESTRÉS ACADÉMICAMENTE

El estrés afecta a los estudiantes académicamente les lleva a tener un mal desempeño en Trabajo escolar. Los estudiantes experimentan una falta de concentración.

El estrés en los estudiantes universitarios puede afectar a la capacidad de concentración, y se han llevado a cabo estudios que demostrar que el estrés interfiere con la capacidad del estudiante para concentrarse, estrés en los estudiantes no es algo que podemos tomar probable. Irónicamente el estrés mejora la concentración para una a corto plazo, porque cuando los estudiantes están estresados poco hasta que a continuación se enfocan a tratar de conseguir que el tema en cuestión, lo que les hace hincapié en distancia, pero estas concentraciones no lo hace última por mucho tiempo ya que tendrán más trabajo escolar o otras tareas que

hacer que exigen concentraciones a largo plazo en lugar de a corto plazo. Además, el estrés afecta a la productividad o la salida de los estudiantes a hacer. cuando están estresados hasta que a su vez no dar su máximo mejor cuando se hace la escuela trabajar y, como resultado, se manifiesta en las salidas del que se ve claramente en Los grados. El estrés hace que los estudiantes pasan menos horas tratando de obtener algo de la escuela trabajo realizado y que también lo haga de una manera lamentable no seguir las instrucciones dando las asignaciones en cuestión. Asimismo, no hacen una preparación adecuada para exámenes A largo plazo, puede incluso afectar a sus planes para el futuro.

4.2.12. IMPACTO DEL ESTRÉS SOCIALMENTE

Los estudiantes son seres sociales por naturaleza, ya que se caracterizan por tener un elemento esencial necesitar y desear mantener relaciones sociales votos. Por ello, normalmente atesoran mantener lazos sociales alentadores para ser beneficioso. Las relaciones sociales pueden ofrecer fomentar sentimientos de inclusión social, y el plomo al éxito reproductivo.

Cualquier cosa que interrumpa o amenace con interrumpir sus relaciones con los demás puede resultar en la vida social estrés. Para iniciar aislamientos es una tensión importante impacto tiene sobre la vida social de los estudiantes. Sobre todo cuando los estudiantes se tensó y tienen un montón de problemas pensando, prefieren estar lejos de sus amigos y estar a solas para reflexionar sobre esas cuestiones, por supuesto siendo solo a veces ayuda a resolver los problemas de estrés a cabo pero si lo hace de forma regular base o con frecuencia también significa correr el riesgo de perder a sus amigos, ya que no son en su mayoría con ellos. Los estudiantes también pierden sus amigos a la larga causa más daño que bueno.

En segundo lugar, el estrés también provoca que los estudiantes tengan resentimientos en todo lo que hacen. Cuando los estudiantes se tensaron, que fácilmente tienen problemas de ira que se consiguen con facilidad irritado con las pequeñas cosas que hacen las personas. Esto empuja hacia el otro lado y, a veces, incluso sus amigos más cercanos lo que les deja estar solo, y la soledad puede causar que hagan cosas desagradables a sí mismos e incluso personas inocentes. Dar más detalles, el estrés provoca menor deseo sexual en los estudiantes. Un

estudiante que HAP corrales para casarse o está en serio su vez relación tienen problemas con su patrón debido a la baja del deseo sexual. Esto es debido a que sus mentes están sintonizadas hasta la resolución de problemas que están haciendo hincapié en ellos y al hacerlo mata el deseo de sexo y esto afecta sus matrimonios y las relaciones porque el sexo es un factor vital en la vida de uno. Para terminar, el estrés también puede hacer que los estudiantes siempre darle la lata y se quejan.

4.2.13. IMPACTO DEL ESTRÉS FÍSICAMENTE

El estrés que continúa sin interrupción puede conducir a un estado llamado de socorro, un negativo reacción de estrés. Malestar puede conducir a problemas físicos. El impacto físico del estrés que se refiere básicamente a la salud del estudiante. El estrés puede hacer que respira más difícil. Eso no es un problema para la mayoría de la gente, pero para aquellos con asma o un pulmón enfermedades tales como enfisema, reciba el oxígeno que necesita para respirar con más facilidad puede ser difícil. Además, el estrés puede causar la respiración o hiperventilación rápido que puede causar un ataque de pánico en una persona propensa a ataques de pánico.

Además, el estrés puede hacer que el los músculos se tensan a. Por el estrés aparición súbita, los músculos se tensan todos a la vez y entonces liberar su tensión cuando pasa el estrés. El estrés crónico hace que el Mus- Ciclos en el cuerpo para estar en un estado más o menos constante. Por otra parte, el estrés también causa inquietud en un estudiante. Los estudiantes que pasan a estar en situaciones que les hacen hincapié arriba no son capaces de sentarse en un solo lugar, sino que simplemente se estar caminando de aquí para allá para encontrar soluciones a sus preocupaciones. Esto hace que sean siempre ocupados y cansados haciendo que hay que ser capaz de tener un sueño adecuado y descansar durante el noche, lo cual no es bueno para el sistema del cuerpo. Además, el estrés causa el aumento de alcohol, drogas y tabaco entre los estudiantes.

Algún estudiante tiene el hábito de tomar alcohol, drogas y tabaco para fumar cuando sienten bajo presión para calmarlos. El estrés empeora este, ya que aumenta la ingesta de cualquier cosa que use el estudiante y en el largo plazo provoca implicaciones de soluciones para ellos.

Algunos incluso podrían ponerse en contacto con enfermedades graves que pueden ser incurables. Por último, el estrés provoca fatiga en los estudiantes. Cuando los estudiantes están estresados, ellos son siempre cansado debido a que el uso de la energía que tienen en sólo pensar en lo cuestión que los está haciendo hincapié.

4.2.14. IMPACTO DEL ESTRÉS EMOCIONAL

Los investigadores en el campo de la psiconeuroinmunología (PNI) estudian las formas en que el sistema inmunológico y el sistema nervioso se comunican entre sí y en salud mental y emocional de la gente del pacto.

A pesar de que el campo es relativamente nuevo, muchos estudios se han diseñado para examinar la influencia de la inmunológico y nervioso sistemas en las consecuencias psicológicas de estrés. la investigación sugiere que el PNI el estrés crónico puede llevar a exacerbar los trastornos del humor, como la depresión y la ansiedad, trastorno bipolar, (del pensamiento) problemas cognitivos, cambios de personalidad y problemas de comportamiento.

Los subproductos de las hormonas del estrés pueden actuar como sedantes (sustancias químicas que causarnos para convertirse en calma o fatigado). Cuando tal hormona subproductos se producen en grandes cantidades (lo que sucederá en condiciones de estrés crónico), pueden con- homenaje a una sensación sostenida de baja energía o depresión. Patrones habituales de pensamiento que influyen en la evaluación y aumentar la probabilidad de que una persona experiencia estrés como negativos (tales como baja auto-eficacia, o una convicción de que son incapaz de manejar el estrés) también puede aumentar la probabilidad de que una persona deprimirse. Algunos estudiantes con el estrés pueden mostrar algunos signos de ansiedad hacia el exterior inquietud, de bits ing sus uñas, y moviendo los pies.

En otras personas, la activación crónica las hormonas del estrés pueden contribuir a sentimientos severos de ansiedad son ejemplos de carreras, latido del corazón, náuseas, palmas sudorosas sentimientos de impotencia y una sensación de inminente condenar. Estos sentimientos hacen que el estudiante vulnerable a los sentimientos de ansiedad. Un

estudiante que se destacó arriba también consigue desalentar fácilmente, esto es porque tienen mucho en su cabeza y siempre tienen el sentimiento de que todo lo que van a hacer no lo hará seguir así o se ha planificado y debido a esta enunciar en medio de cualquier proyecto. También a continuación, para hacer siempre excusas por los errores que hacen en su lugar de asumir responsabilidades. Los cambios de humor es otro efecto común de estrés en los estudiantes. Los estudiantes no pueden tener un determinado estado de ánimo durante un largo periodo de tiempo. A pesar de los cambios de humor son comunes para todos los estudiantes, pero la velocidad a la que cambia es muy rápida con los estudiantes que están estresados y deprimidos.

Este cambio de humor hace que sea difícil para los demás estudiantes incluso se comunican o ayudar a cabo. Este cambio frecuente de los estados de ánimo arruina los días de estudiante y hace que no sean capaces de concentrarse. Por último, el estrés provoca irritabilidad y mal humor en los estudiantes. Los estudiantes que se destacaron fácilmente se molestan con la menor cosa que otra persona. El estrés a su manera mata a la tolerancia de los estudiantes haciéndolos vulnerables cuestiones temperamentales. Intentos de estudiantes mantener la calma, pero ya que están preocupados y perturbados que perder que el control con facilidad.

4.2.15. TÉCNICAS DE CONTROL DEL ESTRÉS

Capacidad para manejar el estrés es realmente un problema importante cuando se trata el tema si estrés. Debido a esto, el centro de salud comunitario ha establecido un poco de estrés el alivio de técnicas que ayudan mucho sobre todo a los estudiantes para que puedan gestionar sus problemas de estrés (Centro 2010, 15-30; Hiriappa 2012, 61-114). Hay algunas técnicas y formas que pueden ayudar a reducir el estrés y dejar que se destacó para arriba.

4.2.15.1. MEDITACIONES

La primera técnica que puede ayudar con el manejo del estrés es la meditación. Medicina- sanea- que cultiva la atención plena puede ser particularmente eficaz para reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y otras emociones negativas. La atención es la cualidad de ser participando

plenamente en el momento presente, sin sobre-pensar o analizar el experimento. En lugar de preocuparse por el futuro o vivir en el pasado, la atención la meditación cambia el enfoque sobre lo que está sucediendo ahora mismo. La atención plena meditaciones no es igual a la zonificación.

Se necesita un esfuerzo por mantener su concentración y traerlo de vuelta al presente momento en que su mente se distrae o empieza a quedarse dormido. Pero con la práctica regular, atención fortalece las áreas del cerebro asociadas con la alegría y relajación. La atención plena proporciona un potencialmente poderoso antídoto a las causas comunes de todos los días estrés, tales como la presión del tiempo, la distracción, la agitación y los conflictos interpersonales. (Centro de Salud Clínica de la Comunidad, enero de 2010)

4.2.15.2. DETECCIÓN EN EL CUERPO

Por otra parte, la exploración corporal también es otra buena manera de manejar el estrés. Cuerpo escaneo promueve la atención al centrarse la atención en varias partes de su cuerpo. Al igual que la relajación muscular progresiva, se puede comenzar con los pies y el trabajo de su Dirigirte. Sin embargo, en lugar de tensar y relajar los músculos, sólo tiene que centrarse en la forma en que cada parte de su cuerpo se siente, notando cualquier sensación sin etiquetado entonces como “bueno o malo”. (Centro de Salud Clínica de la Comunidad, enero de 2010)

4.2.15.3. RESPIRACIÓN PROFUNDA

Otra forma que es fácil de practicar y hacer es la respiración profunda. Respiración profunda libera la tensión del cuerpo y aclara la mente, mejora tanto física como el bienestar mental. Tenemos la tendencia a respirar profundamente o incluso contener la respiración cuando estamos sentirse ansioso. A veces ni siquiera somos conscientes de ello límites respiración superficial su consumo de oxígeno y añade más tensión a su cuerpo. Los ejercicios de respiración pueden ayudar a reducir esta tensión.

La clave para la respiración profunda es respirar profundamente desde el abdomen, conseguir tanto aire como sea posible dentro de sus pulmones. Al respirar profundamente desde el abdomen, en lugar de respiraciones

poco profundas desde su parte superior del pecho, se inhala más oxígeno se siente, tenso, falta de aliento, y ansioso. Este tipo de respiración se llama respiración diafragmática. Esto significa que respirar por la profundidades de su vientre, más que de su pecho y la nariz. (Clínica de Salud de la Comunidad Centros, enero de 2010)

4.2.15.4. IMÁGENES GUIADAS

La imaginación guiada es también una técnica de relajación conveniente y simple que puede ayudar rápida y fácilmente manejar el estrés y reducir la tensión en su cuerpo. Es virtualmente tan fácil como caer en un sueño vívido y, con la práctica, esta técnica puede ayudar a aliviar la tensión y el estrés que se siente. Cuando se utiliza como una relajación tecno-nique, la visualización guiada consiste en imaginar un escenario en el que se sienta como en paz, libre dejar ir toda la tensión y la ansiedad. Elegir cualquier configuración es más calmante para usted, si una playa tropical, un lugar favorito de la infancia, la silla de un terapeuta o un tranquilo colocar en el bosque. (Centro de Salud Clínica de la Comunidad, enero de 2010)

4.2.15.5. AUTO-MASAJE

Por último, la auto-masaje ayuda tanto para manejar el estrés mucho más de lo que pensamos. Recibir un masaje proporciona relajación profunda, ya medida que los músculos de su cuerpo se relajan, lo mismo ocurre con su mente estresada. Hay muchas técnicas de auto-masaje simples se puede utilizar para relajarse y liberar el estrés. (Centro Clínica de Salud de la Comunidad, Enero 2010)

4.3. MARCO CONCEPTUAL

Desgaste: Un desgaste para debilitar o destruir (Efecto del estrés).

Enfermedades cardiovasculares: Una enfermedad de o perteneciente a, o relacionados con el corazón y vasos sanguíneos.

Estrés: dificultad que cause preocupación o tensión emocional y produce tensión en el cuerpo físico.

V. METODOS O PROCEDIMIENTO

5.1. DISEÑO, TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION

Para la realización de esta investigación se eligió de tipo no experimental de corte transversal, ya que su finalidad es de observar la variable estrés académico en los estudiantes de primero a cuarto para luego ser analizados en un momento determinado y único.

El diseño de la investigación presente es de tipo descriptivo, dado que aplica la deducción de la circunstancia que se presenta, centrándose en la recolección de datos que describan la situación tal y como es.

5.2. POBLACION Y MUESTRA

La población total de los ciclos de primero a cuarto de los estudiantes universitarios de la Autónoma de Ica, es de 124, donde se aplicara la formula estadística para determinar una muestra significativa.

Ecuacion Estadistica para Proporciones poblacionales

$$n = \frac{z^2(p*q)}{e^2 + \frac{(z^2(p*q))}{N}}$$

n= Tamaño de la muestra

Z= Nivel de confianza deseado

p= Proporción de la población con la característica deseada (éxito)

q= Proporción de la población sin la característica deseada (fracaso)

e= Nivel de error dispuesto a cometer

N= Tamaño de la población

$$n = \frac{z^2 pq}{e^2 + \frac{(z^2 (pq))}{N}}$$

Margen: 5%

Nivel de confianza: 95%

Población: 124

Tamaño de muestra 94

5.3. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

Los datos que se utilizarán en el proceso de encuesta serán primarios y secundarios los datos primarios serán principalmente de cuestionarios que se administrarán en el estudio área, así como las instituciones relacionadas. Los datos primarios se derivarán de libros, tesis relacionadas y revistas publicadas. Internet también podría ser utilizado.

En vista de la finalidad de este estudio, los investigadores dependen principalmente de los datos primarios como fuente de recogida de datos. Los datos primarios para el propósito de este estudio serán obtenidos a través de cuestionarios. Los datos secundarios es el nombre dado a los datos que se extrae de ya existente registros y utilizado para un fin distinto de aquel para el que fueron originalmente. Los datos secundarios para el propósito de este estudio serán publicados y fuentes de datos. (Por ejemplo, informes de Gobierno, Internet, informes de investigación publicados, etc.).

EL INSTRUMENTO

Inventario de SISCO de estrés académico, el autor es Arturo Barraza Macías publicado el 2006 con la finalidad de reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado. Las respuestas se realizaron sobre una escala de estimación tipo Likert de 5 puntos (1 = nunca; 2 = alguna vez; 3 = bastantes veces; 4 = casi siempre; 5 = siempre).

VALIDEZ: Para identificar la validez, se empleó el análisis factorial, encontrándose una estructura factorial tridimensional, lo que coincide con el modelo teórico propuesto.

CONFIABILIDAD: El inventario SISCO del estrés académico presenta una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos.

5.4. TECNICAS DE ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS

Los datos procedentes de los cuestionarios debidamente cumplimentados por los 94 estudiantes fueron analizados con el paquete estadístico SPSS® versión 24 para Windows 7.

Se administrarán cuestionarios cerrados y abiertos. Los encuestados se le pedirán que marque la casilla o casillas correspondientes que coincidan con sus opiniones preferidas. Otras preguntas también requerirán que los encuestados bosquejen sus opiniones. Los datos reunidos a través de los cuestionarios serán analizados mediante el uso de gráficos circulares, barra gráficos.

CRITERIOS DE INCLUSION

- Todos los estudiantes de primero a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica.
- Estudiantes que quieran participar voluntariamente de la investigación.

CRITERIOS DE EXCLUSION

- Aquellos que no desean participar de la investigación.
- Aquellos que no llenen de forma adecuada los instrumentos entregados.
- Estudiantes de ciclos superiores.

VI. RESULTADOS

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LA MUESTRA

Muestra según la edad

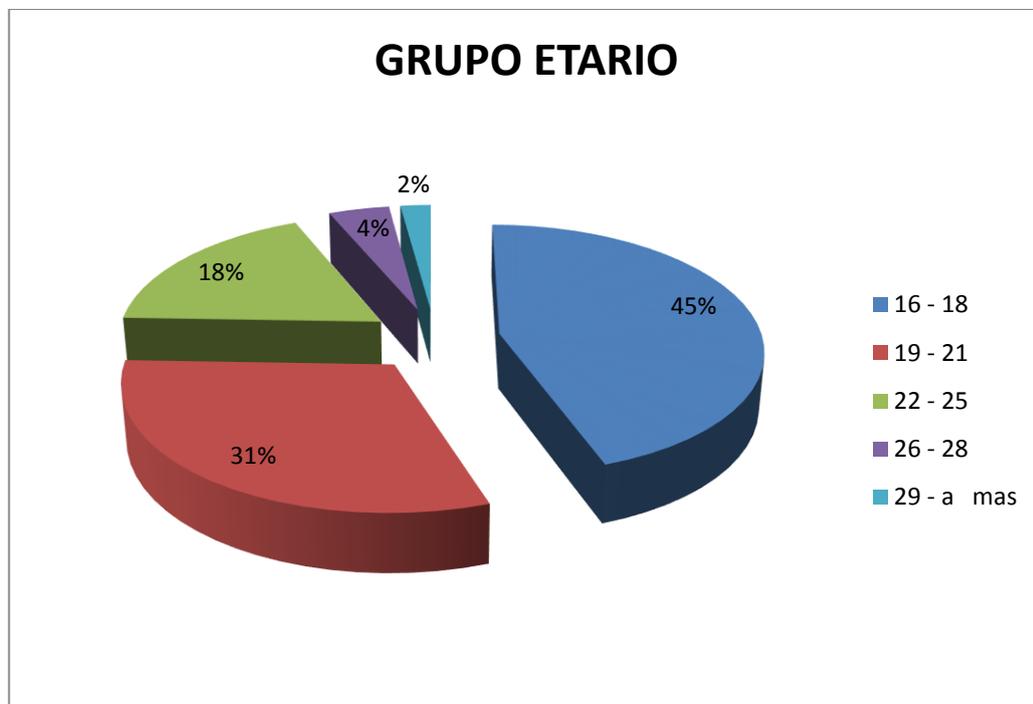


Figura 1. Distribución de la muestra según la edad.

Grupo Etario	Frecuencia	Porcentaje
16 - 18	42	45%
19 - 21	29	31%
22 - 25	17	18%
26 - 28	4	4%
29 - a mas	2	2%
Total	94	100%

Tabla 1: Distribución de la muestra según la edad.

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LA MUESTRA

Muestra según género

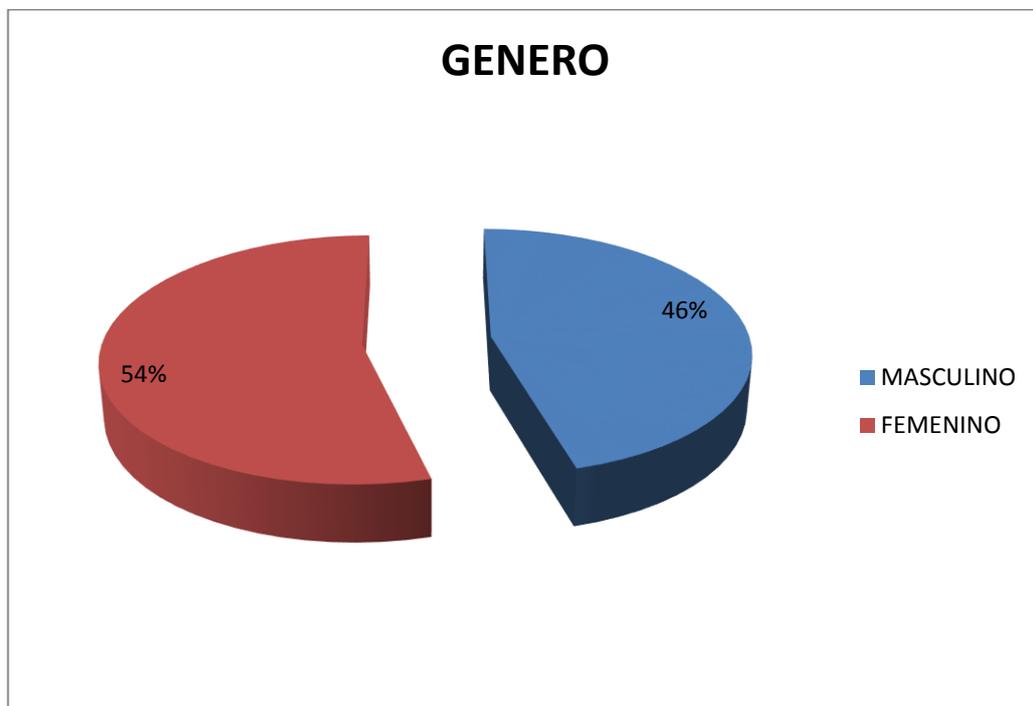


Figura 2. Distribución de la muestra según el género.

Genero	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	43	46%
Femenino	51	54%
Total	94	100%

Tabla 2: Distribución de la muestra según el género.

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LA MUESTRA

Muestra según ciclo

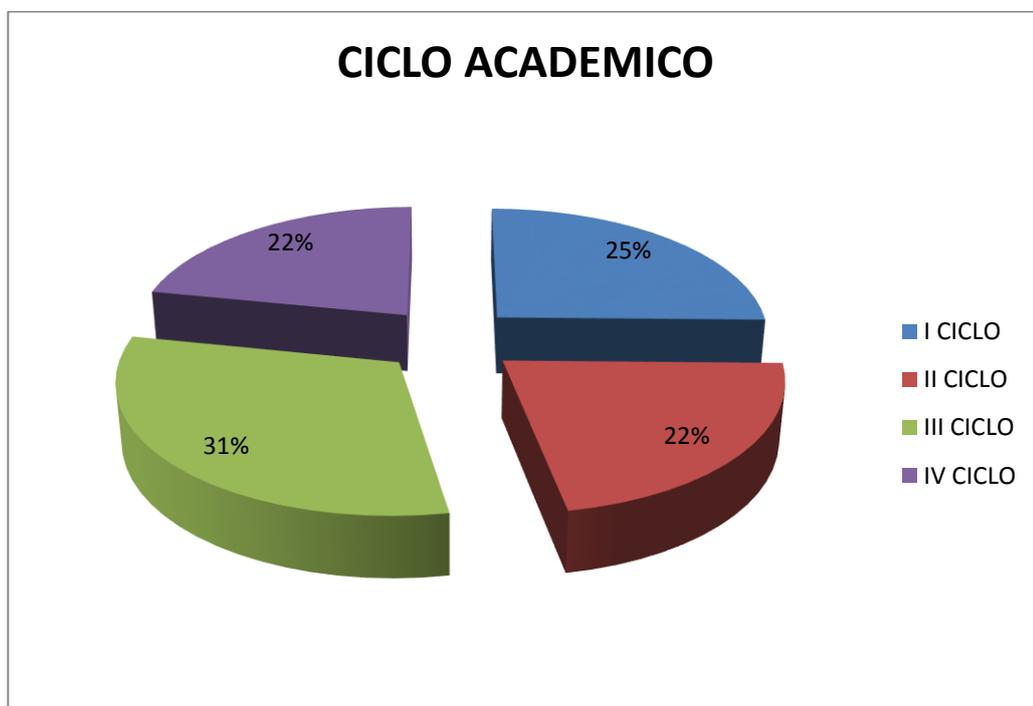


Figura 3. Distribución de la muestra según el ciclo.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
I CICLO	22	25%
II CICLO	19	22%
III CICLO	27	31%
IV CICLO	19	22%
Total	94	100%

Tabla 3: Distribución de la muestra según el ciclo.

PERCEPCION DEL ESTUDIANTE EN RELACION A LA FRECUENCIA DE ESTRÉS SEMANAL

Muestra según percepción de estrés semanal

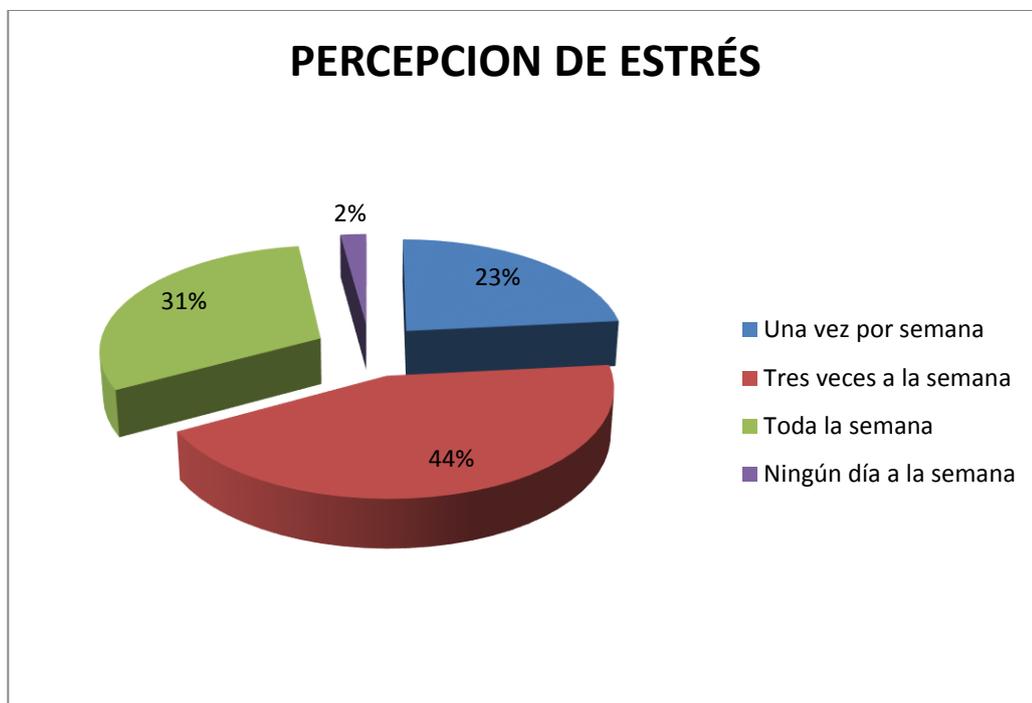


Figura 4. Distribución de la muestra según percepción de estrés.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Una vez por semana	22	23 %
Tres veces a la semana	41	44%
Toda la semana	29	31 %
Ningún día a la semana	2	2 %
Total	94	100%

Tabla 4: Distribución de la muestra según percepción de estrés.

Áreas estresores en los estudiantes de primero a cuarto ciclo de la Universidad
Autónoma de Ica.

Descriptivos de Estrés académico

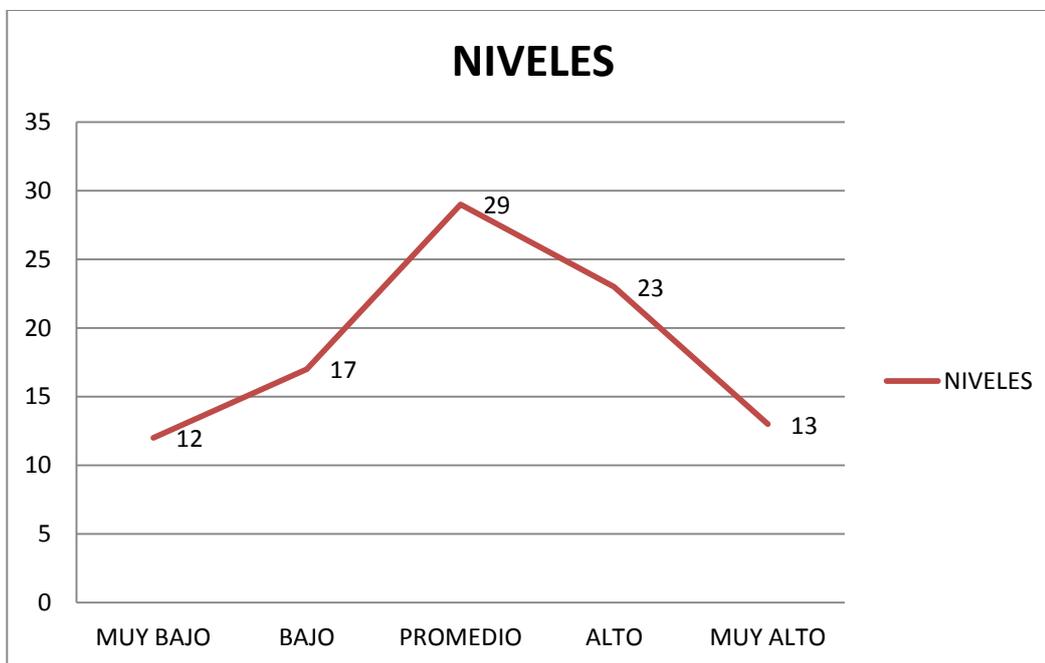


Figura 5: Áreas estresores en los estudiantes

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	12	13%
Bajo	16	17%
Promedio	34	36%
Alto	22	23%
Muy Alto	10	11%
Total	94	100%

Tabla 5: Áreas estresores en los estudiantes

Áreas sintomática física en los estudiantes de primero a cuarto ciclo de la
Universidad Autónoma de Ica.

Descriptivos de Estrés académico

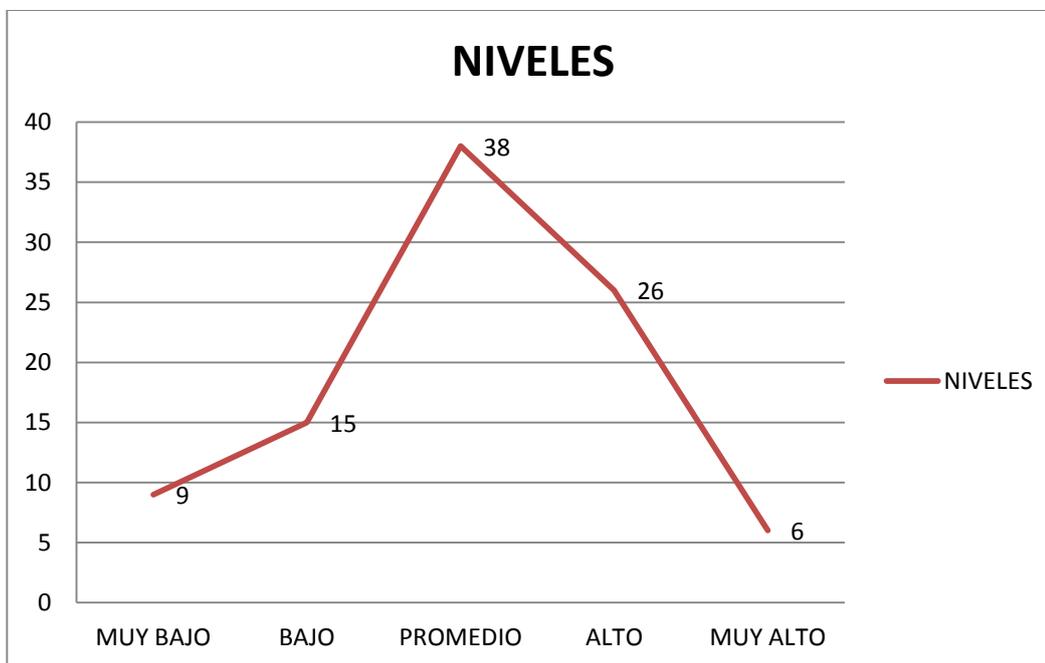


Figura 6: Áreas sintomática física

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	9	10%
Bajo	15	16%
Promedio	38	40%
Alto	26	28%
Muy Alto	6	6%
Total	94	100%

Tabla 6: Áreas sintomática física

Áreas sintomáticas psicológicas en los estudiantes de primero a cuarto ciclo de la Universidad Autónoma de Ica.

Descriptivos de Estrés académico

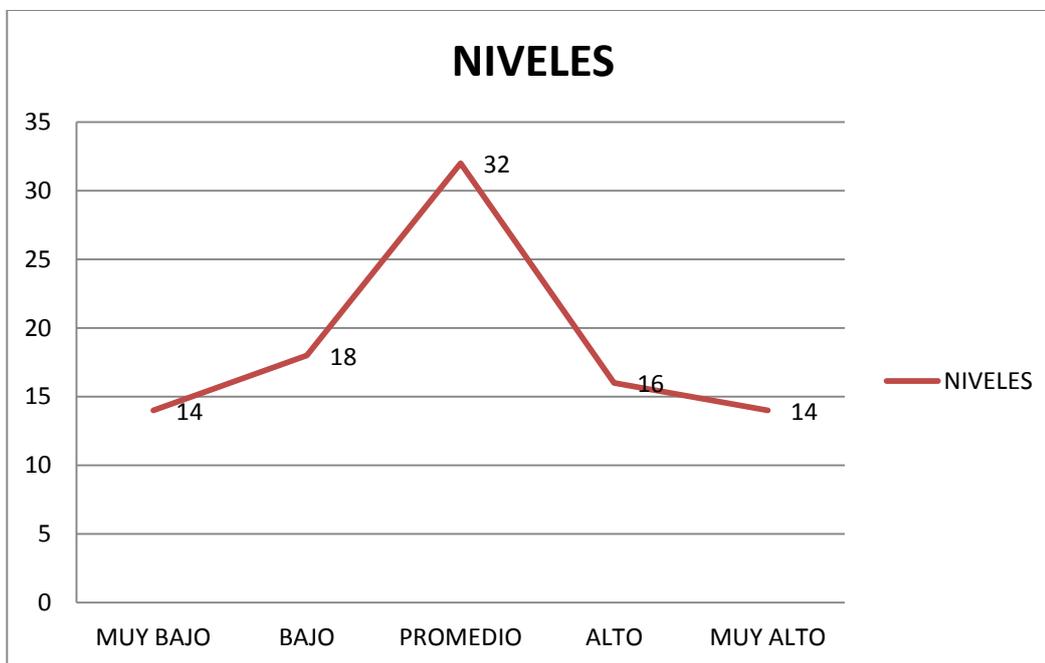


Figura 7: Áreas sintomáticas psicológicas

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	14	15%
Bajo	18	19%
Promedio	32	34%
Alto	16	17%
Muy Alto	14	15%
Total	94	100%

Tabla 7: Áreas sintomáticas psicológicas

Áreas sintomáticas comportamentales en los estudiantes de primero a cuarto ciclo de la Universidad Autónoma de Ica.

Descriptivos de Estrés académico

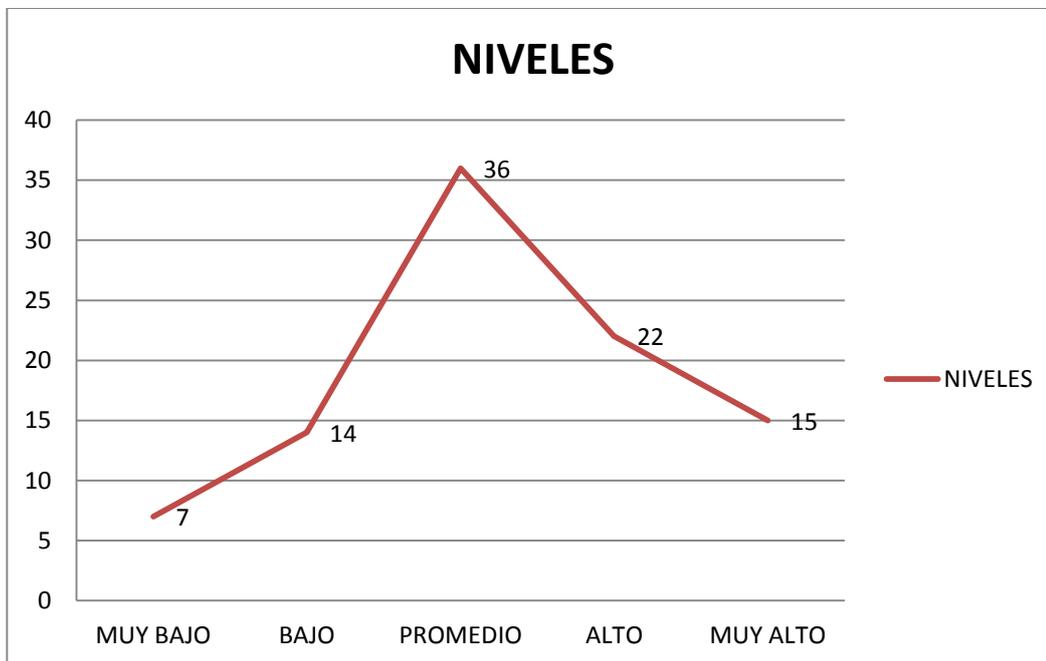


Figura 8: Áreas sintomáticas comportamentales

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	7	7%
Bajo	14	15%
Promedio	36	38%
Alto	22	23%
Muy Alto	15	16%
Total	94	100%

Tabla 8: Áreas sintomáticas comportamentales

Áreas de afronte al estrés en los estudiantes de primero a cuarto ciclo de la
Universidad Autónoma de Ica.

Descriptivos de Estrés académico

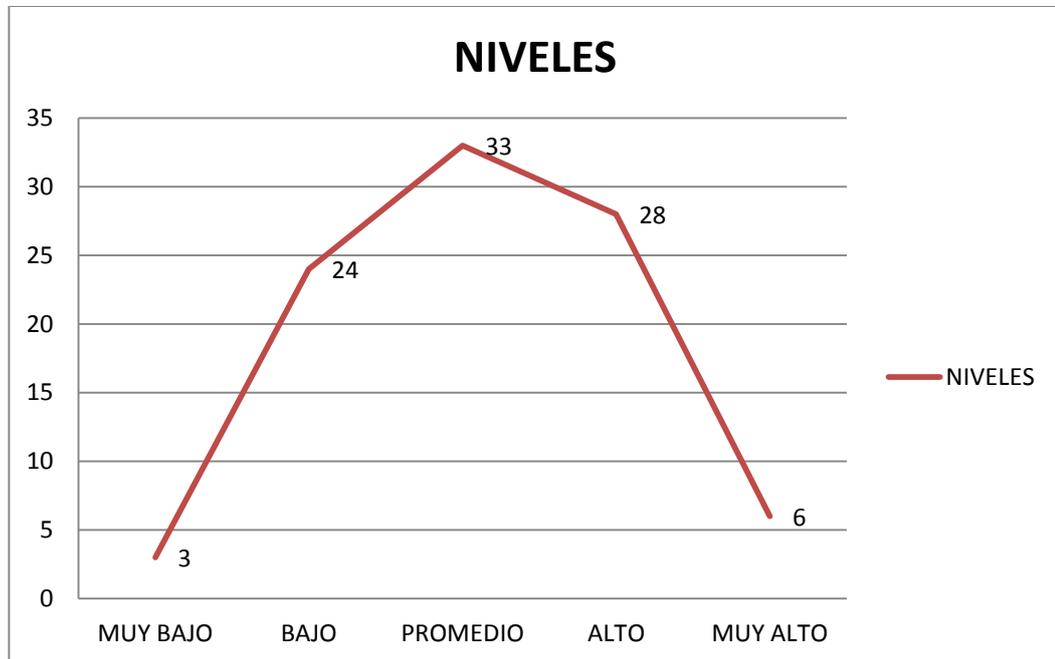


Figura 9: Áreas de afrontamiento al estrés

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	3	3%
Bajo	24	26%
Promedio	33	35%
Alto	28	30%
Muy Alto	6	6%
Total	94	100%

Tabla 9: Áreas de afrontamiento al estrés

Puntaje total de estrés académico en los estudiantes de primero a cuarto ciclo de la Universidad Autónoma de Ica.

Descriptivos de Estrés académico

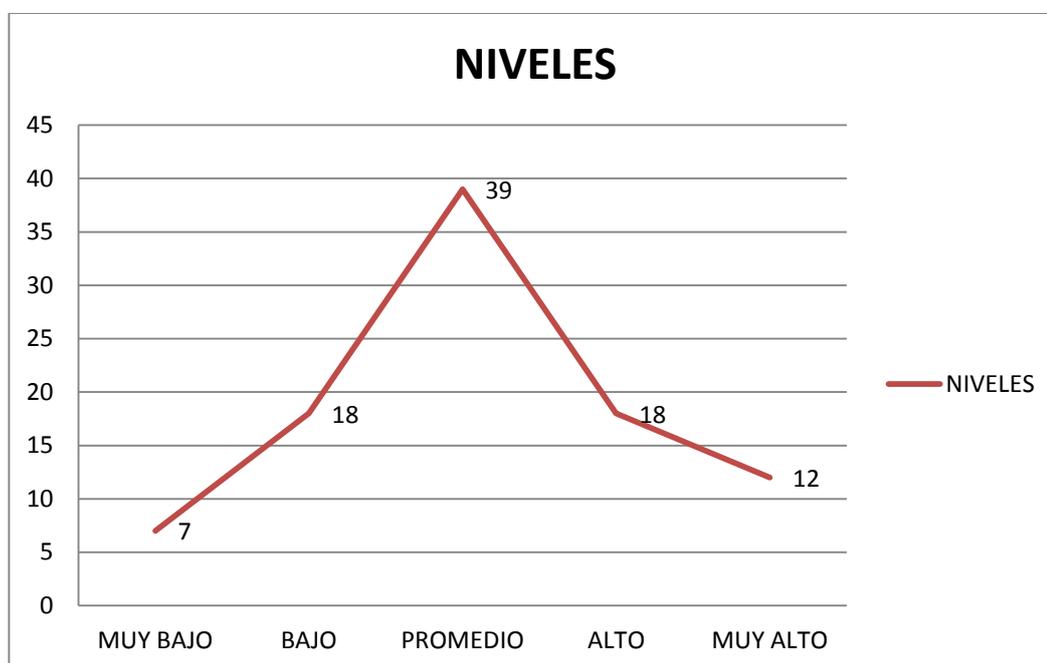


Figura 10: Puntaje total de estrés académico

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	7	7%
Bajo	18	19%
Promedio	39	41%
Alto	18	19%
Muy Alto	12	13%
Total	94	100%

Tabla 10: Puntaje total de estrés académico

VII. DISCUSION, CONCLUSION Y RECOMENDACIONES

7.1. DISCUSION

La muestra conformada por 94 estudiantes de primero a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica. En la figura 1 se muestra que el 45% (42) tienen entre 16 y 18 años, un 31% (29) tiene entre 19 a 21 años, un 18% (17) tiene entre 22 a 25 años, un 4% (4) tiene entre 26 y 28 años y un 2% (2) tiene de 29 años a más.

En la figura 2, se observa que la distribución en relación al género, donde el 54% (51) de estudiantes de género femenino, mientras que el 46% (43) es de género masculino.

En la figura 3, se observa que la distribución en relación al ciclo académico, el primer ciclo existen 29 estudiantes (25%), en segundo ciclo existen 19 estudiantes (22%), en el tercer ciclo existen 27 estudiantes (31%) y en el cuarto ciclo existen 19 estudiantes (22%).

En la figura 4, se observa que la distribución en relación a la percepción del estudiantes por situaciones de estrés semanales, el 23% siente molestias una vez a la semana, el 44% tres veces por semana se siente estresado, mientras el 31% todos los días de la semana y el 2% no se siente estresado.

En la tabla 5, se muestra la frecuencia del estrés en los estudiantes de primero a cuarto ciclo de la Universidad Autónoma de Ica, donde el 13% tiene un nivel muy bajo, el 17% un nivel bajo, mientras que una mayor frecuencia en nivel promedio con 36%, con nivel alto un 23% y 11% con un nivel muy alto.

En la tabla 6, se muestra que en áreas sintomáticas físicas el 10% tiene un nivel muy bajo, el 16% un nivel bajo, el 40% en un nivel promedio, mientras que el 28% un nivel alto y el 6% muy alto en los estudiantes universitarios de primero a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica.

En la tabla 7, se evidencia que en el área de síntomas psicológicos, en los estudiantes universitarios de primero a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, donde el 15% tiene un nivel muy bajo, el 19% un nivel bajo, el 34% en un nivel promedio, mientras que el 17% un nivel alto y el 14% muy alto.

En la tabla 8, se muestra que en el área de sintomáticas comportamentales, en los estudiantes universitarios de primero a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, donde el 7% tiene un nivel muy bajo, el 15% un nivel bajo, el 38% en un nivel promedio, mientras que el 23% un nivel alto y el 16% muy alto.

En la tabla 9, se muestra que en el área de afrontamiento, en los estudiantes universitarios de primero a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, donde el 3% tiene un nivel muy bajo, el 26% un nivel bajo, el 35% en un nivel promedio, mientras que el 30% un nivel alto y el 6% muy alto.

En la tabla general 10, se muestra que el estrés académico en los estudiantes de la universidad Autónoma de Ica, entre el primer y cuarto ciclo, se evidencia que el 41% (39) un nivel promedio, seguido de nivel bajo de 19% (18) con 19% (18), con un nivel muy bajo con un 7% (7) y finalmente con un 13% (12) con un nivel muy alto.

7.2. CONCLUSIONES

Las evaluaciones y la sobrecarga académica son condiciones que se presentan significativamente en los estudiantes, enfocándose en los primeros ciclos, para brindarles las herramientas de afronte.

En relación al primer objetivo de la investigación el nivel de estrés en los estudiantes de primero a cuarto ciclo de la Universidad Autónoma de Ica en el mes de noviembre, es promedio en una mayor proporción.

En base al nivel de estrés en la dimensión de actividades estresantes, reacciones físicas, reacciones comportamentales los estudiantes tienen un nivel promedio significativo, por lo que se debería de abordar la temática en conjunto con los profesionales de la salud, antes de que el fenómeno se intensifique.

Las estrategias de afrontamiento donde el 3% tiene un nivel muy bajo, el 26% un nivel bajo, el 35% en un nivel promedio, mientras que el 30% un nivel alto y el 6% muy alto.

7.3. RECOMENDACIONES

En base a los resultados obtenidos en la investigación se recomienda que en el área de psicopedagogía, involucrados los profesionales de la salud (psicólogos y enfermeros), se le brinde el interés necesario para el desarrollo a profundidad de esta temática que puede generar problemas futuros en los estudiantes.

La finalidad de este trabajo de investigación es la de brindar y sugerir la implementación de programas y actividades que puedan contribuir a la disminución de los casos de estrés académico, brindarles las herramientas necesarias para hacer frente a este fenómeno que no solo se presenta en esa población significativa, si no que se presenta de manera general en los estudiantes de todas las carreras y ciclos.

Finalmente es relevante la continuación de estudios de investigación relacionados a estos temas enfocados en ciclos superiores en las diferentes facultades para el manejo sobre el tema para contribuir a su salud.

BIBLIOGRAFIA

Creswell, JW (2013). Diseño de la investigación: cualitativa, cuantitativa y mixta enfoques método. EE.UU.: Sage publicación Inc.

Davidson, J. (2001). Manejo del estrés. Macmillan EE.UU.: Una persona Educación Empresa.

Dictionary.com. (2016). [Obtenido de Dictionary.com]. <http://www.dictionary.com>

Dusselier, L., Dunn, B., Yongyi W., Shelley II, M., y Whalen, D. (2005). , la salud, académicas y personales predictores ambientales de estrés en la residencia salas. Journal del Colegio Americano de la Salud, 54 (1), 15-24.

Hellhammer D. & Hellhammer, J. (2008). El estrés (el cuerpo del cerebro conexión). Karger.

Hiriyappa, B. (2012). Manejo del estrés. Bloomington: Booktango.

Estrés. Sin fecha. Universidad de Nueva York. [Obtenido El 11 abr de 2016]. Disponible en: <https://www.nyu.edu/life/safety-health-wellness/live-well-nyu/priority-ar-EAS/stress.html>.

Weistein, R. (2004). El efecto del estrés. Nueva York: Avery, un miembro de Penguin grupo (EE.UU.) Inc.

Wheeler, CM (2007). Diez soluciones simples para el estrés, cómo mantener la tensión. Comience a disfrutar de nuestra vida. EE.UU.: Nuevas publicaciones Harbinger Inc.

ANEXOS



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

SEXO: () Hombre () Mujer

EDAD: _____ años

CICLO DE ESTUDIO: () I () II () III () IV

CARRERA:

FRECUENCIA QUE PRESENTAS ESTRÉS ACADEMICO:

- a) Una vez por semana
- b) Tres veces a la semana
- c) Toda la semana
- d) Ningún día a la semana

NOTA: Se le pide que conteste con sinceridad, sin preocupación a que los resultados se publiquen o se utilizan para otros fines que no sean investigativos, las respuestas son anónimas. Gracias por su participación.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

(Arturo Barraza Macías)

Introducción:

Buen día, aquí se les hace entrega de un instrumento de evaluación con la finalidad de identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, en el mes de noviembre de 2017 de carácter investigativo, por lo que los datos son totalmente confidenciales y su único fin será para conocer si existe estrés académico.

Instrucciones:

Marque con una X, la frecuencia con que las siguientes actividades lo estresan o tensan:

ACTIVIDADES DE ESTRES	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
El competir con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de trabajos universitarios.					
El carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores.					
El tipo de trabajo que te piden los profesores.					
No entender los temas que se abordan en clase.					
Participación en clase.					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

A continuación marque con un aspa "X" la frecuencia con la que experimentaste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas estresado.

REACCIONES FISICAS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño.					
Fatiga Crónica.					
Dolores de cabeza o migraña.					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

REACCIONES PSICOLOGICAS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud.					
Sentimientos de depresión o tristeza.					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					

REACCIONES COMPORTAMENTALES	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflicto o tendencia a discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores universitarias.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

A continuación marque con un aspa “X” la frecuencia con la que utilizaste las siguientes estrategias de afrontamiento cuando estabas estresado.

DIMENSION ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.					
Elogios así mismo.					
La religiosidad (orar u asistir a misa).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Conversar acerca de la situación que le preocupa					

GRACIAS POR SU PARTICIPACION.