



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA



DOCUMENTO PROBATORIO DEL EXAMEN COMPLEXIVO
DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE: LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PROBLEMA:

ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN TIEMPO DE PANDEMIA, EN UN ESTUDIANTE DE 17
AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA DIEZ DE AGOSTO EN EL CANTÓN MONTALVO

AUTOR:

RONQUILLO AMAGUAYA JEAN PAUL

TUTOR:

Lcdo. BRAVO FAYTONG FELIX AGUSTIN, M.sc.

BABAHOYO – ECUADOR - 2022



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Resumen

El estrés es una respuesta adaptativa a los distintos estímulos traumáticos o de tensión a los que se enfrentan en el diario vivir las personas, un descontrol de este estado emocional se torna una amenaza para distintas áreas del individuo, como el trabajo, familia o en el caso de los estudiantes, en su rendimiento académico. En el presente estudio de caso, se busca determinar la incidencia del estrés en el rendimiento académico de un estudiante de 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa 10 de agosto.

El estudio mantiene un enfoque mixto, con un diseño no experimental y una tipología correlacional. Para alcanzar su finalidad, se utilizó la observación directa, entrevista semi estructurada, historia clínica y batería psicométrica en calidad de técnicas; y la escala de auto medición de la depresión y ansiedad de Zung, y la escala de estrés de Holmes-RAE como los instrumentos aplicados. En base a la información capturada de estas herramientas de recolección de datos, se definió el enfoque terapéutico a trabajar con el caso.

Los resultados obtenidos indicaron una incidencia relevante del estrés en el rendimiento académico reciente del educando. Siendo la pandemia por Covid-19 el estresor inicial que al repercutir en los sistemas educativos y otros ámbitos que involucraron al bienestar emocional del joven; generó en él el desarrollo de estrés negativo. Identificándose a los cambios de la modalidad virtual, pensamientos catastróficos sobre la salud de su padre y el miedo que estos le provocaban, como los estresores indirectos que influyeron en su desempeño escolar.

Palabras claves: Estrés; rendimiento académico; estudiante; incidencia, pandemia.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Abstract

Stress is an adaptive response to the different traumatic or stressful stimuli that people face in their daily lives, a lack of control of this emotional state becomes a threat to different areas of the individual, such as work, family or in the case of students, in their academic performance. In this case study, we seek to determine the incidence of stress on the academic performance of a 3rd year high school student from the Educational Unit 10 de Agosto.

The study maintains a mixed approach, with a non-experimental design and a correlational typology. To achieve its purpose, direct observation, semi-structured interview, clinical history and psychometric battery were used as techniques; and the Zung depression and anxiety self-measurement scale, and the Holmes-RAE stress scale as the applied instruments. Based on the information captured from these data collection tools, the therapeutic approach to work with the case was defined.

The results obtained indicated a relevant incidence of stress in the student's recent academic performance. Being the Covid-19 pandemic the initial stressor that, by having repercussions on the educational systems and other areas that involved the emotional well-being of the young person; generated in him the development of negative stress. Identifying the changes in the virtual modality, catastrophic thoughts about his father's health and the fear that these caused him, as the indirect stressors that influenced his school performance.

Keywords: Stress; academic performance; student; incidence, pandemi



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA
Contextualización

Planteamiento Problema

¿Qué grado de incidencia tiene el Estrés en el rendimiento académico de un estudiante de tercero bachillerato en la Unidad Educativa Diez de Agosto en el canto Montalvo?

La pandemia mundial por la aparición del COVID-19, no ha sido solo causante de una enfermedad física que afecta a los pulmones de las personas, sino que también ha sido uno de los puntos más críticos en cuanto al desarrollo de patologías psicológicas. Por ello, Hernández (2020) en su investigación nos dice que la pandemia de la COVID-19 ha generado una crisis sin precedentes, ante la cual algunas personas se sienten vulnerables. Esta incertidumbre ha aumentado drásticamente el grado de estrés sufrido por la población en general, lo que tiene una clara repercusión en todas las actividades realizadas, ya que se ha establecido una nueva normalidad con cambios muy drásticos en la cotidianidad.

La república del Ecuador no estuvo exenta de ser afectada por esta enfermedad, ya que, siguiendo las instrucciones de los organismos internacionales relacionados con la salud y bienestar de la población, se dio el cese de las actividades en general, manteniéndose en funcionamiento solo las consideradas vitales para el sostenimiento de la población, lo cual causó estragos en las personas reclusas en sus casas sin poder realizar sus actividades con normalidad. Según Trujillo (2021) “se han podido evidenciar que el encierro obligado o cuarentena ha causado una serie de problemas en el comportamiento social, familiar y afectivo, incrementando estados de ansiedad, angustia y estrés que se mezclan con incertidumbre por los serios problemas que el país enfrenta”.

A través de la realización del proceso de prácticas preprofesionales en la Unidad Educativa Diez de Agosto, en el periodo de Agosto a Septiembre del 2021, se ha evidenciado una notoria disminución del rendimiento académico de los estudiantes, por lo cual se remitió al departamento de consejería estudiantil a un estudiante de tercero de bachillerato que presentaba un déficit en sus calificaciones y además se mostraba nervioso y poco participativo a la hora de colaborar con la clase.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA
Justificación

El estudio de la temática planteada es de significativa importancia debido a que la afectación de la pandemia por COVID-19 y sus consecuencias fueron de carácter general, ya que toda la población fue tocada de una u otra manera, por lo cual, el dar luz a las afectaciones y su repercusión en la salud mental de las personas, nos ayudará entender que debido a esto se puede reducir las capacidades de los individuos en el cumplimiento de sus actividades como deberes y obligaciones.

Esto aplica para los diferentes contextos, de los cuales el educativo no será la excepción, lo que hace que es de vital importancia el poder detectar si un estudiante está padeciendo de alguna afectación de sus funciones cognitivas y psicológicas, por la presencia de patologías como el estrés, la ansiedad o depresión, mismas que estas íntimamente ligadas a la incertidumbre vivida en el mundo por lo sucedido durante la pandemia.

Esta investigación será realizada acorde a una metodología cualitativa, aplicando u en enfoque mixto debido a que se utilizaran técnicas tanto cualitativas como cuantitativas, además tiene una importancia teórica-práctica. Debido a que el poder emplear lo expuesto en ella permitirá subsanar los problemas de la población estudiantil que se vio afectada por la pandemia y sus consecuencias, y de esta manera optimizar el rendimiento académico de los mismos, ya que resulta extremadamente difícil para los estudiantes afectados llevar sus actividades con la misma eficacia de antes.

Este estudio fue factible porque se contó con los recursos necesarios, tanto económicos y tecnológicos, así como también con la colaboración de la Unidad Educativa y en especial con el área de Consejería estudiantil y los conocimientos profesionales previamente adquiridos en las aulas de la Universidad Técnica de Babahoyo. Se toma como beneficiario directo al estudiante de la Unidad Educativa Diez de Agosto que fue el sujeto de estudio del caso.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Objetivos Del Estudio

Objetivo general

- Determinar la incidencia del estrés en el rendimiento académico de un estudiante de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Diez de Agosto”.

Objetivos específicos

- Analizar las características conceptuales de los términos: estrés y rendimiento académico, mediante la revisión bibliográfica de distintos autores.
- Determinar a través de la técnica e instrumentos de recolección de información, las particularidades presentadas en el caso de un estudiante de tercero de bachillerato en la unidad educativa Diez de agosto.
- Establecer la relación del estrés y el rendimiento académico que se presenta en un estudiante de tercero de bachillerato en la unidad educativa Diez de Agosto mediante el análisis de los datos.

Línea De Investigación

El presente estudio de caso está realizado de acuerdo a la línea de investigación educativa, de la carrera de Psicología. La cual lleva a la sub línea de Problemas de aprendizaje y conductuales en contextos educativos.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PSICOLOGÍA
Desarrollo

Marco Conceptual

Estrés.

Este término se encuentra relacionado con diferentes cambios tanto físicos como emocionales que presenta un individuo al toparse con alguna situación activadora, y a pesar de que en la actualidad se han llevado muchos estudios a cabo en derredor de este tema, no es termino que tenga mucho tiempo de vigencia ya que su reconocimiento fue relativamente contemporáneo.

Su auge de abordaje se está incrementando con el pasar de los días debido a que su existencia explica de manera detallada, los procesos ocurridos y el porqué de las diferentes afectaciones que presenta una persona cuando es sometida ante estas situaciones por lo que, según Serpa (2018):

El término estrés se remonta a la década de los 30 cuando Selye, un estudiante de medicina se percató de que todos los enfermos a quienes observaba tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida de apetito, bajo peso entre otros síntomas inespecíficos. (pág. 9)

La función del estrés no siempre alude a lo negativo y perjudicial, sino por el contrario, su presencia hace que nos movilizemos en la consecución de determinadas acciones, el problema se daría al momento de no manejarla adecuadamente, “constituyéndose en una sobrecarga para el organismo siendo sus efectos vislumbrados directamente en la salud” (Pulla y Chunzho, 2018, pág. 9).

Aunque cabe recalcar que este estado con su conceptualización y posicionamiento en las terminologías científicas, sino que es una condición que en un principio favorece al ser humano ya que le permite adaptarse a las diferentes situaciones que presenta su entorno y sobrevivir, siendo esto de vital importancia para la supervivencia de la raza humana.

El problema radica cuando se mantiene por prolongados periodos de tiempos este estado, debido a que consume todas las energías del individuo, por lo que empieza a manifestar la sintomatología expresada anteriormente, también cabe mencionar que disminuye las capacidades de la persona que presenta altos niveles.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Estrés en pandemia por covid19.

La pandemia mundial por el virus covid19, ha sido un evento sin precedentes por muchas razones, no porque no haya existido una emergencia sanitaria de estas proporciones en la antigüedad, sino por el contexto y circunstancias en las que se encuentra actualmente la raza humana, ya que si bien es cierto contamos con grandes avances tecnológicos que nos ayudan a desenvolvemos de mejor manera, en algunas circunstancias esto puede jugar en nuestra contra.

Puesto que gracias a la globalización de los medios de comunicación resulta más fácil conocer lo que sucede en distintos puntos del planeta en tiempo real, pero esto también nos expone a muchas noticias que causan elevados niveles estrés y ansiedad en la población, ya que la incertidumbre vivida durante este periodo se ha convertido en la cuna ideal para la proliferación de problemas de carácter psicológico. Sin embargo, Pulla y Chunzho (2018) en su informe detalla que:

En el contexto actual la categoría estrés se utiliza con frecuencia en todos los ámbitos de ejercicio social y se ha incorporado al léxico cotidiano para definir situaciones de malestar, de presión y de incomodidad del sujeto, que puede devenir en dos experiencias distintas, que se refieren a situaciones positivas y negativas respectivamente, que influyen en la vida cotidiana de los sujetos. (pág. 9)

Estrés en contextos educativos.

Debido a las medidas sanitarias empeladas por los gobiernos del mundo para enfrentar esta crisis, se dio un cambio abrupto en la cotidianidad de toda la población, puesto que se declaró un confinamiento con el objetivo de evitar el contagio mediante el distanciamiento social, siendo que la medida en si buscaba precautelar la salud de la población en general, se presentaba otra gran incógnita.

Siendo que existen actividades que son esenciales para la vida de una sociedad, entre las cuales se encuentra inmerso el proceso de enseñanza aprendizaje, el cual tuvo que adaptarse al contexto presentado, por lo que mediante el uso de los tics se continuó con las clases de manera virtual.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PSICOLOGÍA

Los cambios a los que se debió acoger el sistema de educación causaron diferentes retos a superar, pero también dejaron distintas consecuencias en la salud mental de los estudiantes que seguían el proceso, esto debido al cambio tan agresivo vivido, por lo cual se tomaron medidas drásticas. El autor Achircana (2020) determina que:

Esta emergencia sanitaria ha obligado a que los docentes cambien la manera en que enseñan y a su vez esto ha conducido a la innovación y creatividad para el desarrollo de sesiones de aprendizaje virtuales. En consecuencia, se puede afirmar que esta modalidad de aprendizaje que se ha implementado a nivel nacional ha traído efectos positivos y negativos. (pág. 2)

Consecuencias del estrés.

Al referirnos a las consecuencias que causa el estrés en la población en el contexto de la pandemia mundial, es necesario revisar las afectaciones que tuvo la población estudiantil debido a que fueron sometidos sin previo aviso a un cambio radical, lo que tuvo incidencia en la proliferación del estrés académico. Morocho (2017) en su trabajo dice que:

En la actualidad las exigencias académicas obligan a los estudiantes a estar en un ambiente lleno nerviosismo y ansiedad, analogía perfecta para describir lo que causa el estrés en las aulas universitarias, situación de la que desafortunadamente no escapa ningún estudiante. El estrés académico ha llegado a ser un problema de salud que se incrementa en forma alarmante. (pág. 16)

Este conjunto de signos y síntomas presentados por los estudiantes, dieron pie a evidenciar la gran importancia de la salud mental, para el óptimo funcionamiento de un individuo al momento de desarrollar sus actividades, puesto que la intervención en este campo de la salud tomo más relevancia que nunca y se ha posicionado como uno de los principales pilares de apoyo para la reinserción social y el afrontamiento de patologías causadas por los eventos vividos en este periodo.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PSICOLOGÍA

El estrés académico es un fenómeno causado por las exigencias que emana la academia como son las excesivas horas de clases, sobrecarga de tareas, deberes y evaluaciones a los que están sometidos las y los estudiantes; y que pueden generar problemas en la salud tanto a nivel físico, psicológico, comportamental y familia. (Alvarez y Auquilla, 2021, pág. 17)

Producto de las investigaciones realizadas en este contexto se han estructurado distintas estrategias de intervención para que el sistema educativo sea más eficiente, con los estudiantes que fueron afectados por los hechos suscitados, por los distintos cambios pasados.

Rendimiento académico.

Este concepto es el resultado de un conjunto de variables mediante las cuales se alcanza a establecer un promedio de aceptación al proceso que ha sido llevado a cabo por el estudiante, durante el periodo lectivo atravesado, dichos criterios se establecen de forma conjunta entre los resultados brindados por lo profesores en el aula de clases, y el cumplimiento de las tareas estipuladas en la planificación del sistema educativo.

Por lo que a este resultado se le brinda un valor, mismo que en primera instancia es cuantitativo, pero a través del cual se reflejan valores cualitativos que el estudiante ha llevado a cabo para obtener dicho promedio, en otras palabras. El rendimiento académico hace alusión a la evaluación del aprendizaje o conocimiento adquirido en el contexto académico sea este primaria, secundaria o superior; un estudiante con buen rendimiento es aquel que obtiene buenas calificaciones en el proceso (Vera, 2019, pág. 15).

Siendo necesario que un estudiante que aspira un buen promedio en su rendimiento académico se desenvuelva acorde a los estándares planteados, y desarrolle valores como, la responsabilidad, puntualidad y el respeto. Cada uno de estos incide en partes importante de su vida de formación escolar, siendo luego determinantes para la obtención de un rendimiento estudiantil bueno.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Rendimiento académico en los estudiantes pertenecientes al Ministerio de Educación del Ecuador, pertenecientes a los grados de primero a séptimo, al igual que cursos como octavo, noveno, decimo, es decir, básica superior y los alumnos de primero, segundo y tercero de bachillerato; independientemente de la entidad educativa a la que pertenezcan, sus calificaciones se verán reflejadas por las siguientes escalas.

Tabla 1

Escala de valoración del rendimiento académico del estudiante MINEDUC

Escala Cualitativa	Escala Cuantitativa
Domina los aprendizajes requeridos	9,00 - 10,00
Alcanza los aprendizajes requeridos	7,00-8,99
Próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos	4,01-6,99
No alcanza los aprendizajes requeridos	≤ 4

Nota. Elaborado por el autor

Como se determina el rendimiento académico de un estudiante.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

La conclusión del rendimiento presentado por un estudiante que atraviesa un periodo de formación dentro de una institución educativa, es el resultado de los conocimientos aprendidos y los valores aplicados durante su estancia en dicho proceso siendo así que para dicho propósito se ha diseñado la evaluación, siendo esta una herramienta de vital importancia al momento de asentar los resultados obtenidos por el educando. Sigchos (2018) en su investigación menciona que:

El rendimiento académico es un indicador del nivel o grado de conocimientos, habilidades, destrezas, competencias, actitudes, alcanzados por los estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje, esto se da partir de los procesos de evaluación y se expresan en una nota numérica. (pág. 28)

Las evaluaciones suscitadas dentro de una unidad educativa no solamente se basan en los conocimientos adquiridos por el estudiante, aunque son de suma importancia, no son los únicos factores determinantes para asentar un promedio, sino que también se valora, el comportamiento, la interacción positiva en la clase, y el respeto mostrado a las normas y estatutos de las instituciones mediante el cumplimiento de todas las actividades académicas requeridas por la misma.

Metodologías de enseñanza.

Los métodos de formación tradicional son afectados cada vez más por los distintos sucesos contextuales de la época y los avances tecnológicos, ya que si bien es cierto aún se practica los estilos de enseñanza rudimentarios en cierto grado, el sistema educativo cada día avanza un por más hacia la innovación que consiste en la implementación de nuevos elementos al proceso de formación.

Entre dichos cambios se presentaron las modalidades de educación a distancia, entre la cuales tenemos a la modalidad, semi presencial, y on-line. Siendo estas opciones que brindaban pocos centros de formación y hasta en cierto punto desdeñadas por el sistema educativo tradicional, ya que limita la interacción interpersonal puesto que todo el proceso se da a través de la conexión virtual mediante el uso de herramientas tecnológicas.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PSICOLOGÍA

El modelo tradicional “a distancia” (EAD) puede, o no, apoyarse en la tecnología. En sus inicios, este modelo se basaba en el envío de materiales (físicos) a través de correo postal y el seguimiento del curso se basaba en el autoaprendizaje. En este modelo no se requería la presencialidad del alumnado, excepto para la realización de los exámenes. (Global Campus Nebrija, 2016)

Pero con la llegada de la pandemia mundial, todos los centros de formación estudiantil se vieron obligados a prestar sus servicios mediante estas modalidades, lo cual represento un gran reto ya que la enseñanza tradicional no se había adaptado por completo al uso de los tics, y ya se requería dar el salto a una modalidad diferente de educación.

Siendo en el contexto de este cambio, en el cual se quería llevar los procesos educativos de una forma tradicional, a través de una modalidad moderna. Esta dicotomía ha causado gran malestar en la población estudiantil que, a pesar de los inconvenientes presentados, se intentó adaptar a los cambios mínimos, y cumplir con las exigencias requeridas.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Actividades académicas en tiempos de pandemia.

Uno de los más grandes retos que enfrentó el sistema de educación durante la pandemia por covid19. Fue la adaptación de las actividades académicas a la situación y contexto que se estaba presentando, puesto que la mayoría de países de américa latina, no se encontraban 100% preparados para realizar un cambio en la modalidad de la enseñanza, y mucho menos aún para realizar una adaptación de actividades curriculares.

También es importante señalar que la tecnología se está utilizando como una alternativa viable, incluso con acceso limitado, para la continuidad de las actividades académicas y escolares, pero que, por sí sola, no desarrollará y ejecutará los procesos de enseñanza y aprendizaje, por lo que, la tecnología no puede entenderse y utilizarse como un fin, ya que es solo una herramienta, un medio para potenciar el desarrollo de una educación de calidad. (Santos, 2021, pág. 34)

Mediante el análisis de lo expuesto, se evidencia que efectivamente las herramientas tecnológicas fueron una alternativa viable para solucionar la problemática presentada ante el cierre de las instituciones educativas, y la necesidad de dar continuidad al proceso de formación de los estudiantes durante el tiempo que duraba la emergencia sanitaria, y los confinamientos decretados en los distintos estados.

Sin embargo, no se puede descartar el hecho de que a pesar de presenta solución a una parte del problema, con su aplicación para el desarrollo del proceso educativo, se presentaba un reto distinto, mismo que consistía en la forma de manejo y la implementación de los tics para desarrollar los diferentes procesos llevados a cabo dentro de un aula de clases.

Lo cual provocó que, en mucho caso debido a la poca preparación de los docentes, no se realizara la adaptación de las metodologías de clases al uso de la tecnología, sino que se intentara llevar un proceso de corte tradicional, a través de un instrumento de comunicación con un funcionamiento extremadamente alejado a lo que representa el estar dentro de un aula de clases.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PSICOLOGÍA

Aunque cabe recalcar que con el pasar del tiempo se fue perfeccionando este suceso siendo que mediante la capacitación de los formadores se les dotó de técnicas y herramientas válidas para llevar a cabo sus procesos de enseñanza de mejor manera a través del uso de los TICs. Esto causó que en los procesos adaptados se de especial importancia a distintos métodos de evaluación como lo es la evaluación formativa donde. La información sobre el aprendizaje individual de cada estudiante, a través de ejercicios de diagnóstico y de seguimiento, permite a las y los docentes proporcionar retroalimentación a sus estudiantes y modificar sus estrategias pedagógicas para que sean más efectivas (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2020).

Las aplicaciones de estas formas de enseñanza mejoraron de manera drástica el proceso, siendo que la metodología y las actividades escolares eran diseñadas específicamente para ser llevadas a cabo a través de una modalidad de educación on-line, lo cual permitió alcanzar mejores resultados en la enseñanza y mejores promedios en las evaluaciones aplicadas a los estudiantes.

Estrés y su incidencia en el rendimiento académico.

El estrés es una respuesta psicológica y fisiológica que prepara a nuestro cuerpo para enfrentarse a una situación inminente que puede ser de displacer o de pánico, se podría decir que en cierta forma actúa con un mecanismo de defensa que se activa cuando el individuo necesita tener una reacción urgente.

Al encontrarse inmerso en un proceso educativo los individuos, están sometidos a una serie de estímulos que le puede provocar un nivel de estrés considerables, ya que se establecen objetivos y metas que cumplir en forma de actividades académicas, las cuales requieren la utilización de las facultades óptimas del individuo para su realización oportuna.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Debido esto se presenta un conjunto de reacciones que preparan al individuo para generar una reacción adecuada, aunque el problema se presenta cuando el sujeto tiene obligaciones adicionales las cuales debe cumplir en paralelo con los requerimientos académicos lo cual se traduce en la aparición de niveles elevados de estrés causados por el deseo de culminar las actividades con la mayor inmediatez posible. Tejada (2018) en su estudio determino que:

En diversas experiencias al evaluar el rendimiento académico en universitarios de diferentes carreras profesionales, se ha encontrado una interacción entre la ansiedad y situaciones de estrés. Al explorarse los efectos adversos de la ansiedad y depresión sobre los resultados académicos en estudiantes de medicina, se encontró que los que tenían niveles elevados de estos estresores, al ser evaluados, presentaron bajo rendimiento académico. (pág. 15)

También se puede evidenciar que la presencia de los distintos tipos de estrés en el individuo puede deberse al desbalance existente en la organización de sus actividades y los tiempos estimados de cumplimiento de las mismas. El estrés laboral es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones que enfrentan cada día las personas, bajo condiciones laborales insatisfactorias, siendo un problema frecuente en estudiantes universitarios, al influir en su rendimiento académico (Pariona y Maldonado, 2019, pág. 8).



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA
Marco Metodológico

Tipo de investigación

Este estudio de caso ha sido realizado mediante la aplicación de una metodología cualitativa, en función de la reelección y el análisis de datos de corte psicológicos, los cuales poseen una independencia y características particulares, las cuales cambian de un individuo a otro, por lo que siguiendo esta línea de investigación se puede conseguir una inmersión en las situaciones expresadas por el paciente, ya sea esto mediante su discurso, el lenguaje corporal o los resultados obtenidos mediante la aplicación de técnicas y herramientas de recolección de información.

Método de investigación

Los métodos de investigación son variados instrumentales que permiten al investigador recopilar información en el estudio que persigue. Estos métodos cuentan con diferentes características que según su utilización pueden aportar a la consecución de los resultados.

En la presente investigación se utilizaron métodos como el estudio de caso, el cual es uno de los métodos convenientes para ilustrarse de la realidad de una situación, en la cual se requiere, como en este caso en particular “explicar relaciones causales complejas, realizar descripciones de perfil detallado, generar teorías o aceptar posturas teóricas exploratorias o explicativas, analizar procesos de cambio longitudinales y estudiar un fenómeno que sea, esencialmente, ambiguo, complejo e incierto” (Jiménez, 2012, pág. 143).

El método psicométrico también forma parte de esta investigación ya que se realizaron valoraciones con instrumentos de carácter cualitativo de fenómenos psicológicos. También, se empleó el método descriptivo en cual puntualiza las características del fenómeno de estudio, en este caso del paciente, mediante la observación directa. Otro método es el analítico, el cual permite descomponer en todo en sus elementos básicos y, por tanto, que va de lo general a lo específico, aportando en este caso en particular de las teorías de los autores al paciente.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Además, se usó el método inductivo, el cual explica la realidad a partir de la observación, y el método deductivo, en cambio permite representar la realidad a partir de la lógica. En relación con el caso estos métodos permitieron conocer la realidad comenzando con la observación de las características del paciente, por otro lado, la realidad del paciente también se caracterizó por medio de la lógica de las teorías.

Técnicas

Las técnicas empleadas tienen gran relevancia debido a que, si estas son adecuadas, el proceso será productivo, consiguiendo así el mayor beneficio posible del proceso psicoterapéutico, de lo contrario al no ser adecuadas estas brindarán una información ambigua, por lo que el profesional debe estar pendiente en todo momento de su proceso para de esta manera reconocer si las técnicas que está llevando a cabo son eficientes o si debe emplear unas diferentes.

Para la intervención del caso expuesto se han elegido las siguientes técnicas a utilizar para la recolección de los datos que nos ayudarán a evaluarlo y darán pie al inicio de la intervención terapéutica en caso de ser necesario.

Observación directa

Esta es una técnica de vital importancia que tiene aplicación tanto al inicio, durante y al finalizar un proceso psicoterapéutico, ya que además del discurso del paciente como fuente de información, también se presenta el lenguaje corporal, la fenomenología, que es visible y objetiva, de la cual también se puede obtener datos relevantes y complementarios para el proceso evaluativo. Otra función importante de la observación directa es que brinda la posibilidad de poder monitorear, además de las conductas del paciente, la retroalimentación que nos da en consecuencia al trabajo que se está realizando con él, esto es necesario ya que de esta manera se puede conocer si el trabajo que se está realizando es el adecuado o se debe modificar alguna parte del proceso.

Historia Clínica



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PSICOLOGÍA

Esta funciona como una técnica de recolección muy eficiente, esto porque guía al profesional encargado del proceso evaluativo a indagar en puntos importantes, los cuales son indispensables para generar un diagnóstico de lo que suceda al paciente. Por lo que esta se funciona como guía del proceso realizado, ya que identifica los rasgos más relevantes. Cabe recalcar que, aunque esta sirva de guía, no es una camisa de fuerza que haga rígido el proceso, su función es brindar las pautas necesarias para que el profesional desarrolle el trabajo adaptándolo al contexto en el que se encuentre, ya que esto vital para obtener resultados satisfactorios, puesto que como se mencionó anteriormente, cada persona según su individualidad cambia, de ahí la necesidad de adaptarse.

Test psicométricos

Siendo unas técnicas de recolección de datos las cuales mediante su aplicación reflejan datos de carácter cuantitativo, ya que utilizan la estadística para medir y describir los rasgos psicológicos presentados por el paciente, estos sirven como soporte para la elaboración del diagnóstico, siendo que mediante su calificación e interpretación son capaces de exponer, si el sujeto está siendo afectado en su salud mental y cuál es el grado de dicha afectación.

Para el proceso evaluativo desarrollado en este caso se ha determinado el uso de los siguientes test: Escalas de automedición de la depresión y ansiedad de Zung y la escala de estrés de Holmes-Rahe. Los que nos ayudaran a afianzar el valor de los datos recabados anteriormente mediante la aplicación de las demás técnicas de recolección de información, como lo son la entrevista y el llenado de la historia clínica en baso a la información proporcionada por el paciente.

Una vez determinadas las técnicas a emplear en la evaluación del caso, podemos definir las herramientas a utilizar para llevar a cabo la comprobación cualitativa, las cuales son identificadas como test psicométricos, siendo cada uno en particular aplicado para distintitos funcionamientos los mismos que será ampliado a continuación.

Escalas de automedición de la depresión y ansiedad de Zung



PSICOLOGÍA

Estas escalas constan de un banco de preguntas el cual de 20 frases en las cuales denota la conducta ansiosa en el individuo y 20 frases que exploran si existe una sintomatología depresiva o algún tipo de expresión emocional en el sujeto. Para la aplicación esta consta de diferentes ítems en los que le sujeto marca una x si la respuesta concuerda con su estado actual, teniendo cada ítem un valor asignado en cual al sumarlo nos dará un resultado global con el cual podremos medir los diferentes rasgos presentados en el individuo.

Además de brindarnos un resultado objetivo mediante la calificación numérica en cada uno de sus literales basado en la progresión 1, 2, 3, 4. También nos brinda indicadores ya que cada una de las frases establecidas en él, son relatadas según las expresiones comunes de una persona con depresión, lo cual nos permite identificar cada uno de los síntomas relacionados con el estado actual del paciente y conocer el grado de afectación. De igual manera la tratarse de ansiedad nos da indicios de los síntomas al abarcar las manifestaciones y características que presenta normalmente una persona ansiosa, mediante las 20 frases descritas en el cuestionario permite que el paciente identifique y exprese si está padeciendo algún tipo de afectación relacionada con trastornos emocionales.

Al aplicar esta escala al individuo para descartar indicios de que las conductas presentadas actualmente sean producto de una situación de ansiedad o depresión, el adolescente obtuvo una calificación de 35 en los indicadores de depresión lo cual se puede considerar normal y no presenta un factor que interfiera en su funcionalidad, y en el indicador de ansiedad una calificación de 55, con lo que muestra niveles de ansiedad moderada, que si bien es cierto están presentes no se constituyen en una causal importante de los cambios presentados.

Escala de estrés de Holmes-Rahe

Esta nace mediante el estudio realizado por parte de los investigadores Tomas Holmes y Richard Rahe. Quienes trabajaron con pacientes que sufrían enfermedades terminales, el propósito de dicho trabajo fue logra establecer la relación entre el estrés como factor incidente, y el riesgo o la predisposición a desarrollar alguna de estas enfermedades. Como fruto de este estudio se estableció la escala de estrés Holmes-Rahe.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Este test consiste en la revisión de una escala en la cual se encuentran detallados distintos eventos de la vida cotidiana del sujeto, en lo que cada uno de los literales tiene asignado un valor, mismo que al sumarse no da un resultado global del cual en la tabla de calificación, a través de los rangos pre establecidos, se puede obtener el nivel de estrés que está atravesando una persona junto con el riesgo que tiene de enfermar.

Al aplicar esta escala al adolescente, se obtiene un resultado de 170, lo que nos indica que el paciente está padeciendo un nivel de estrés elevado, mismo que lo predispone en un 50 por ciento a sufrir un colapso, debido a la presión que está soportando por diferentes factores en su vida.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Resultados

Descripción del caso

El caso expuesto en este trabajo de estudio, se basa en lo ocurrido a un adolescente de 17 años quien atraviesa el tercer año de bachillerado dentro de la unidad educativa “Diez de Agosto”, quien presenta un bajo rendimiento en sus actividades académicas, lo que se ha puesto en manifiesto con el retorno de los estudiantes a clases presenciales. Por lo que su tutor pide ayuda al Departamento De Consejería Estudiantil (DECE) para que evalúe al estudiante y así conocer su problemática.

Al presentarse en el DECE, el adolescente presentaba un descuido en su apariencia, acompañado de cierto nerviosismo, lo cual causó que en la entrevista se presente cierta resistencia, lo cual fue disminuyendo a medida que se interactuaba con el adolescente, siendo un reto para él poder relajarse y sentirse en confianza, de tal forma que pueda expresar lo que le estaba sucediendo.

Al preguntarle qué es lo que le sucedía manifiesta que se siente presionado, y que esto le causa desinterés en las actividades, mencionando que el cambio de modalidad de estudio ha sido muy agotador para él, debido a diferentes factores, entre los cuales resalta el hecho de tener que madrugar y el riesgo que aun representa salir a la calle, debido a que se puede contagiar del virus, porque vive con su padre quien es de edad avanzada y tiene miedo de que se contagie a través de él. Cabe señalar, que la familia del estudiante decide enviarlo a clases semipresenciales voluntariamente, ya que no contaban con los recursos necesarios para las clases virtuales.

El adolescente reside en el sector de Pisagua alto, perteneciente al cantón Montalvo, y es integrante de una familia nuclear, la misma que está conformada por su padre Marcos de 60 años y su madre Marta de 40 años, siendo el único de los hijos que vive con ellos, puesto que sus hermanos mayores se encuentran radicados en la ciudad de Guayaquil, su hermano Juan de 23 años y su hermana María de 19.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Con la finalidad de descartar otros rasgos psicológicos se aplicó la escala de automedición de la depresión y ansiedad de Zung, la cual presentó una calificación de 35 en los indicadores de depresión, lo cual se considera normal. En cuanto al indicador de ansiedad, se obtiene una calificación de 55, la cual se encuentra dentro de la ansiedad moreda. Con esto se descarta el padecimiento de estos trastornos.

Al empezar la intervención mediante la aplicación de las técnicas y herramientas necesarias, se empieza a manifestar que el adolescente esta en un estado de estrés elevado, esto, basado en la palicación de la escala de estrés de Holmes-Rahe con el resultado de 170, el mismo que está influyendo en la capacidad de desarrollar sus actividades con normalidad, en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve, tanto en lo académico como en lo social ya que tampoco comparte mucho con sus compañeros, ya que dice que no tiene sentido hacerlo.

En cuanto al rendimiento académico del estudiante, el DECE proporcionó la escala cualitativa del promedio del primer parcial, siendo esta: Próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos (PAAR). Esto quiere decir que su promedio cuantitativo esta dentro del rango 4.01-6.99, lo cual se considera un bajo rendimiento.

Por lo que se establece con el adolescente el compromiso de asistir a una siguiente sesión para seguir indagando en su problema, y de esta manera poder brindarle la ayuda oportuna para que pueda desenvolverse con eficiencia y reducir esa actitud de alerta que refleja su semblante. La sesión quedo planteada para la próxima semana después de recibir sus clases, a las 13:00 pm.

Sesiones

Primera sesión.

Fecha: 11/08/2021, 13:30 pm - 14:00 pm

Al recibir al adolescente en el Departamento De Consejería Estudiantil, se realiza un diálogo con el cual se buscó escuchar el discurso del paciente y realizar preguntas que ayuden a conocer acerca de sus gustos y temas de su interés con lo cual se busca conseguir que él se



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PSICOLOGÍA

relaje y entre en confianza para poder establecer el rapport de manera empática, para posteriormente poder abordar la problemática por la cual ha sido referido al DECE.

Una vez se ha conseguido que el paciente se relaje un poco, se procede a realizar la exploración basada en el llenado de los diferentes puntos de la historia clínica. Recabando la información de puntos importantes, y asentando el motivo de consulta. “adolescente de 17 años es remitido al departamento de consejería estudiantil, porque ha presentado un bajo rendimiento académico, mismo que ha sido evidenciado desde que se dio el cambio a clases presenciales.”

Avanzando luego a indagar sobre su círculo familiar, siendo que la familia se constituye como el primer grupo de apoyo con el cual cuenta un individuo para afrontar y superar las diferentes situaciones que se presentan en la vida, obteniendo información como la tipología familiar, antecedentes familiares, y el desarrollo del genograma, en el cual se grafican a los diferentes miembros de la misma.

En el punto de la historia del cuadro psicopatológico actual, mediante el desarrollo de la entrevista se establece que. “el adolescente manifiesta que el cambio de la modalidad de las clases le ha representado un gran reto, ya que ahora tiene que madrugar y cambiar drásticamente su rutina, pero que lo atemoriza el pensar que si se contagia puede ser un peligro para su padre ya que este es de edad avanzada por lo que es parte de la población de riesgo, y que en caso de contagiarse podría ser que su situación se agrave, de manera en la que pondría en peligro su vida.”

Por lo que se brindó los primeros auxilios psicológicos, y se estableció el compromiso de asistir a una próxima consulta la semana siguiente, luego de cumplir su jornada de clases. A lo que el adolescente se mostró predispuesto a continuar con el proceso psicoterapéutico, para poder dar solución a las situaciones que lo mantienen en ese estado.

Segunda sesión.

Fecha: 18/08/2021, 13:30 pm - 14:00 pm



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

PSICOLOGÍA

Al llegar la segunda sesión se realiza la aplicación de las baterías psicométricas, mediante las cuales se espera esclarecer lo que causa la afectación al adolescente en su salud mental, lo cual le impide desenvolverse en su entorno con normalidad, sino que lo mantiene en un constante estado de alteración. A continuación, se explora la utilidad de los test aplicados.

El primer test aplicado es la escala de auto medición de la depresión y ansiedad de Zung. Siendo este aplicado para medir los rasgos psicológicos presentes en el paciente, y descartar el hecho de que, la causa de las situaciones presentadas sea un cuadro de depresión que mediante la alteración de su estado de ánimo se vean afectadas sus capacidades para desempeñarse en el ámbito educativo y social. O poder descartar si lo que sucede es que el adolescente este experimentando un cuadro de ansiedad, lo que dependiendo de su intensidad puede ser la causa de su semblante el cual manifiesta un constante estado de alerta, o puede estar generando entrar en un bucle de pensamientos negativos, lo que puede causar en el individuo una serie de manifestaciones que limitan sus facultades.

Adicionalmente también se aplicó la escala de estrés de Holmes-Rahe, la cual nos permite medir el nivel de estrés experimentado por el paciente, debido a que cuando una persona experimente altos niveles de estrés, también se ve comprometida su productividad, y se manifiesta el estado de alerta, siendo que el estrés es progresivo y en el caso de no ser tratado puede provocar a más de dificultades en su desempeño mental, aumenta la probabilidad y a predisposición a desarrollar enfermedades físicas. Que es una de los indicadores que manifiesta esta escala.

Tercera sesión.

Fecha: 25/08/2021, 13:30 pm - 14:00 pm

Dentro de esta sesión se realiza la devolución al paciente, en la cual se explica los resultados de la evaluación, exponiendo lo manifestado en el análisis de cada test psicométrico, junto con las técnicas aplicadas durante las sesiones anteriores en las que se trabajó junto al adolescente.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Siendo que se ha encontrado rasgos que tienen la facultada de afectar a la salud mental de un individuo en esta forma y con la misma intensidad. Siendo necesario la intervención Psicológica para ayudarlo a disminuir los signos y síntomas que afectan la funcionalidad del sujeto.

Por lo que se establece un esquema psicoterapéutico, el cual servirá como un guía, donde se expresan las técnicas a aplicar en base al enfoque cognitivo conductual, las cuales nos ayudaran a alcanzar los objetivos propuestos al inicio del trabajo psicológico.

Cuarta sesión.

Fecha: 01/09/2021, 13:30 pm - 14:00 pm

Se aplican las técnicas de corte cognitivo conductual al paciente, mediante las cuales se logran identificar los factores que provocan que los niveles de estrés en el adolescente sean tan elevados, para de esta manera modificar su cognición acerca de estos, lo cual resultará en la consecuencia de una mejor salud mental, ya que el individuo podrá mantenerse en equilibrio.

Esto sumado a la constante psico-educación impartida por el profesional brinda al paciente las herramientas necesarias, para afrontar los distintos eventos estresores a los que se enfrenta día a día, y poder mantener un buen nivel en su rendimiento académico y las demás áreas en las que se desenvuelve

Situaciones detectadas

Una vez concluida la evaluación al paciente, misma que se realizó mediante la aplicación de distintas técnicas de recolección de información entre las cuales se encuentran, la observación directa, historia clínica y test psicométricos a través de los cuales se han realizado los siguientes hallazgos en torno al estado psicológico en el que se encuentra el adolescente intervenido en el presente caso.

Mediante la aplicación de la escala de auto medición de la depresión y ansiedad de Zung. Podemos descartar la presencia de un cuadro de depresión significativo el cual pueda



PSICOLOGÍA

afectar su rendimiento de esta forma. En cuanto a los niveles de ansiedad, se evidencian niveles de ansiedad moderada, lo que implica que el grado de la misma no representa una causal de su situación. También al realizar la revisión y análisis de la escala de estrés de Holmes-Rahe, se obtiene como resultado que el individuo está experimentado niveles de estrés bastante altos. Lo que se convierte en un factor que puede desencadenar este tipo de conductas, además de aumentar las probabilidades de que el estado del adolescente empeore a futuro, ya que al somatizar esta condición pueden desarrollarse diferentes enfermedades.

Mediante lo expresado por el paciente durante la internación en las sesiones de trabajo se pueden evidenciar que, efectivamente el adolescente se encuentra expuesto a diferentes eventos estresores los cuales alteran su estado, y provocan una disminución en las capacidades de atención y concentración, por lo que su rendimiento académico se ve afectado.

Como factor detonante, se identifica la pandemia mundial por covid19 y sus consecuencias, ya que se decretó el aislamiento social, siendo esto causa que las actividades esenciales para el desarrollo se deban adaptar al contexto vivido, dando lugar al cambio en la modalidad de enseñanza pasando a la virtualidad, por lo que el retorno a las clases presenciales se convierte en una situación que provoca estrés en los alumnos ya que fue un largo periodo.

Tomando en cuenta los resultados obtenidos previamente identificamos que el adolescente presenta afectación en las siguientes áreas: **cognitiva:** catastrofización “puede contagiar a su padre y este puede fallecer”. **Emocional:** temor, angustia, intranquilidad. **Conductual:** baja atención en clases, incumplimiento de tareas.

Soluciones planteadas.

Luego de obtener los resultados del análisis de los datos recogidos en la evaluación del caso, se procede a implementar un esquema terapéutico para la intervención en las áreas afectadas en la salud mental del adolescente, mediante un conjunto de técnicas basadas en el enfoque cognitivo-conductual, con las cuales se buscará alcanzar la meta terapéutica planteada en su redacción.



PSICOLOGÍA

Tabla 1

Esquema terapéutico propuesto mediante el enfoque cognitivo conductual.

Hallazgos	Meta Terapéutica	Técnica	Número de Sesiones	Fecha	Resultados Obtenidos
Cognitivo: catastrofización “contagiara a su padre y este puede fallecer”	<ul style="list-style-type: none">• Cambiar los pensamientos catastróficos, ayudando a su funcionalidad.	<ul style="list-style-type: none">• Psicoeducación.• Examinado evidencias.	2	11/08/2021 18/08/2021	Se concientiza al adolescente, sobre la veracidad de sus pensamientos, y como le afectan en su desempeño diario.
Emocional: temor, angustia, intranquilidad.	<ul style="list-style-type: none">• Reducir su presencia, ya que representan una limitación.	<ul style="list-style-type: none">• Diferenciando entre evento, pensamiento y emoción.	1	25/08/2021	Se busca que el paciente logre establecer la relación entre su estado de ánimo y sus pensamientos, para modificarlos.
Conductual: baja atención en clases, incumplimiento de tareas.	<ul style="list-style-type: none">• Modificar la conducta de incumpliendo a una conducta adecuada y responsable.	<ul style="list-style-type: none">• Planificación de actividades.	1	01/09/2021	Se trabaja con el adolescente en la creación de un cronograma de actividades, para que se organice de mejor manera.

Nota: Esta tabla muestra el cuadro de esquema psicoterapéutico.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA
Discusión De Resultados

Entre los resultados de este estudio de caso podemos destacar varios puntos importantes como lo son:

Mediante la exploración de los diferentes conceptos expuesto por autores en distintas obras, se pueden evidenciar claros indicios que manifiesta que existe un margen de afectación de la variable dependiente, que en este caso es el rendimiento académico del adolescente.

El cual se puede ver influenciado por distintos factores entre los cuales se remarca su estado psicológico, lo que quiere decir que, en caso de presentar un grado de ansiedad, o atravesar por un estado depresivo se pueden ver afectadas sus facultades, lo que provocaría un descenso en su rendimiento académico.

Siendo abordado en esta ocasión la incidencia que puede tener el estrés en dicho proceso, siendo que dependiendo de los niveles de estrés que presente el individuo, los signos y síntomas pueden ser más graves o leves, aunque esto siempre puede ser progresivo ya que si no se reducen los niveles de estrés que maneja un individuo, la presión se ira acumulando provocando mayor probabilidad de sufrir un colapso.

La investigación realizada concuerda con los conceptos expuestos por Tejada en 2018, puesto que podemos comprobar la hipótesis de que los niveles de estrés elevados inciden en la calidad del rendimiento académico, ya que si bien es cierto el estrés en sí mismo no es necesariamente perjudicial ya que en niveles controlados funciona como un mecanismo que ayuda al sujeto a cumplir con altas exigencias puntuales, brindándole la capacidad de realizar tareas que no podría realizar en un estado pasivo.

Prenotando relación con lo descrito por Morocho en 2017, esto debido a que, al presentarse en niveles elevados, causa que el individuo no pueda relajarse, sino que lo mantiene en un estado de alerta lo cual provoca un desgaste de energía, generando así un embotamiento de lo sentido, reduce la capacidad de atención y afecta a la concentración. Siendo que se presenta una sensación constante de agotamiento, todo esto provoca que se reduzca la óptima funcionalidad del sujeto y baje su rendimiento en todas las áreas.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

Dentro del trabajo realizado se puede desatacar que el paciente presenta niveles de estrés muy elevados, esto acompañado de los síntomas antes mencionados, le han provocado tener un bajo rendimiento académico, siendo que de no ser tratado su caso estos niveles de estrés podrían seguir aumentando, lo que a futuro podría genérale algún trastorno grave que dificulte su funcionalidad y adaptación al entorno ya que se han visto comprometidas su habilidades sociales aunque esto no representa que se pueda considerar como un problema debido a que se presenta en un grado bajo aun.

Por lo que al realizar un trabajo psicoterapéutico sobre la causa que este caso son los altos niveles de estrés que maneja el adolescente debido a los cambios ocurridos en el contexto de la pandemia por COVID-19. Una vez intervenido este factor y al reducir los niveles de estrés en el individuo, se observa que este se desenvuelve con mayor fluidez, por lo que mejora su rendimiento académico.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA Conclusiones

A través de la culminación del trabajo realizado, en base a los resultados obtenidos en la investigación antes desarrollada. Podemos establecer las siguientes conclusiones:

Mediante la revisión conceptual de los términos implicados en la investigación, se determina que el rendimiento académico es el resultado del conjunto de actividades realizadas por los estudiantes en las instituciones de educación, lo cual requiere que se desarrollen las habilidades necesarias para poder comprender y ejecutar las actividades escolares. Siendo que la afectación al estado mental del sujeto puede provocar la disminución de cualidades importantes como la atención y concentración lo cual entorpece el proceso y provoca que el rendimiento académico sea menor al promedio.

La adolescencia es comprendida como una etapa de cambios en la cual el individuo se prepara y madura las condiciones como el respeto, la responsabilidad y puntualidad, las que serán necesarias cuando adulto al momento de desenvolverse en los distintos ámbitos de la vida.

Al ser una época tan crucial en la vida de cada persona, esta se muestra vulnerable a manifestar alteraciones en su salud mental, ya que al momento de presentarse un factor detonante puede generarle altos niveles de estrés, como se ha detallado en este caso en el cual la pandemia y los cambios realizados en consecuencia a esta, resultan en una serie de eventos estresores para el individuo.

Mostrándose clara la incidencia que tiene el estado mental del adolescente, quien presenta altos niveles de estrés asociados a los cambios generados en el contexto de la pandemia por COVID-19, lo cual afecta su directamente su rendimiento dentro de la unidad educativa provocando los signos y síntomas presentados, y que causaron la preocupación de su tutor, quien lo dirigió al departamento de consejería estudiantil para que pueda ser ayudado.

Al realizar el abordaje psicológico y reducir el nivel de estrés que experimenta el individuo, pudo recuperar su buen rendimiento académico, ya que puede desenvolverse sin la presión constante que le generaban los distintos eventos estresores como: cambio a la



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA

modalidad presencial, pensamientos catastróficos sobre la salud de su padre y el miedo que estos le provocaban.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



PSICOLOGÍA
Recomendaciones

Se recomienda a los departamentos de consejería estudiantil. La aplicación y valoración de herramientas que realicen la medición de los niveles de estrés experimenten los estudiantes, de forma paulatina hasta abarcar a la población general de las distintas unidades educativas, esto con la finalidad de generar un informe que permita identificar los casos que presenten situaciones en las cuales se encuentren manejando mucha presión lo cual podría causar un colapso en la salud del individuo.

Además, se recomienda, la creación de campañas de educación acerca de este tema, aunque este demostrado por diferentes estudios que los altos niveles de estrés en una persona pueden ser extremadamente dañinos para el bienestar de individuo, no solo en el área Psicológica sino también fisiológicamente se expone a un gran riesgo ya que aumenta las probabilidades de desarrollar diferentes enfermedades.

Por lo que es necesario que se cree conciencia acerca del peligro que esto representa, y las conductas de prevención que pueden ser de gran ayuda y proteger al individuo de presentar un problema a futuro debido al estrés, y en caso de que los adolescentes se sientan incapaces de reducir los niveles de estrés por cuenta propia, tengan presente que tienen a su disposición profesionales capacitados para ayudarlos a recuperar su equilibrio.

También se recomienda abordar más a fondo temas como estos ya que sirven como un faro que alumbra el camino para seguir mejorando cada vez más el sistema educativo y la calidad no solo de los conocimientos impartidos sino también de la capacidad de los estudiantes para recibirlos de manera oportuna, generando así un proceso de enseñanza aprendizaje cada vez más eficaz y con menos casos de bajo rendimiento escolar producido por que la población estudiantil experimenta niveles muy elevados de estrés.

Referenciacenteno

Bibliografía

- Achicana, D., & Canazas, H. (2020). *ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN PANDEMIA (ESTUDIO DESARROLLADO EN ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SEÑOR DEL GRAN PODER DEL DISTRITO DE SOCABAYA, AREQUIPA – 2020)*. AREQUIPA – PERÚ.
https://fcelan.unsa.edu.pe/investigacion/tesis/T124_RELACI%C3%93N%20ESTR%C3%89S%20Y%20RENDIMIENTO.pdf
- Alvarez, J., & Auquilla, M. (2021). *Incidencia del estrés académico en las relaciones familiares de estudiantes de primer ciclo de la Universidad de Cuenca, durante la crisis sanitaria Covid - 19*. Cuenca, Ecuador.
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/36157/1/Trabajo%20de%20Titulaci%C3%B3n.pdf>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL]. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*.
https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/S2000510_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Global Campus Nebrija. (2016). *Metodología de enseñanza y para el aprendizaje*. Hoyo de Manzanares - España. <https://www.nebrija.com/nebrija-global-campus/pdf/metodologia-ensenanza-aprendizaje.pdf>
- Hernández Sampieri, R. F. (2014). *Metodología de la investigación sexta edición*. México : McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica vol.24*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578
- Jiménez, V. (2012). El estudio de caso y su implementación en la investigación. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 8(1), 141 - 150.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3999526>
- Morocho, J. L. (2017). *PREVALENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO Y FACTORES ASOCIADOS EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA, 2016*. Cuenca - Ecuador.
https://www.researchgate.net/publication/332061733_PREVALENCIA_DE_ESTRES_ACADEMICO_Y_FACTORES_ASOCIADOS_EN_ESTUDIANTES_DE_CIENCIAS_DE_LA_SALUD_DE_LA_UNIVERSIDAD_CATOLICA_DE_CUENCA_2016#:~:text=UNIVERSIDAD%20CAT%3%93LICA%20DE%20CUENCA%2C%202016,-UNIVERSI
- Pariona, C., & Maldonado, M. (2019). *Influencia del estrés laboral en el rendimiento académico de los estudiantes de la segunda especialidad en enfermería en el área neonatal, de la universidad NORBERT WIWNWER 2019*.
https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3514/T061_21125308_07876322_M.pdf?sequence=3&isAllowed=y

- Pulla, C., & Chunzho, N. (2018). *Estrés en estudiantes universitarios realizando trabajo final de titulación de la Facultad de Psicología en Cuenca*. Cuenca.
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/31704/1/Trabajo%20de%20Titulaci%3b3n.pdf>
- Santos, P. K. (2021). Covid-19 y educación: experiencias y perspectivas docentes en la educación superior. *Revista Iberoamericana de Educación* [(2021), vol. 86, 34].
<https://rieoei.org/RIE/article/view/4344/4188>
- Serpa, P. L. (2018). *Estrés en estudiantes que realizan prácticas pre-profesionales de las carreras de la Facultad de Psicología*. Cuenca.
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/31305/1/Trabajo%20de%20Titulaci%3b3n.pdf>
- Sigchos, W. (2018). *Los Hábitos de Estudio y el Rendimiento Académico en los estudiantes de quinto, sexto y séptimo de educación general básica en la Unidad Educativa "Avelina Lasso de Plaza", periodo 2016-2017*. Quito.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/14163/1/T-UCE-0010-PEO039-2018.pdf>
- Tejada, B. M. (2018). Asociación entre violencia, estrés y rendimiento académico en alumnos de medicina del primer y sexto años de una universidad pública, 2017. *Anales de la Facultad de Medicina vol.79 no.4*, 15-18.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832018000400006
- Trujillo, N. R. (2021). ANSIEDAD, ESTRÉS E IRA: EL IMPACTO DEL COVID-19. *REVISTA INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO I+D • VOLUMEN 13 •*, P. 6 - 14.
https://www.academia.edu/64642034/Revista_Investigaci%C3%B3n_y_Desarrollo_I_D_Volumen_13_Editor_
- Vera, S. R. (2019). *FUNCIONAMIENTO FAMILIAR Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA. UNIDAD EDUCATIVA CRISTIANA "NAZARENO", 2018-2019*. Riobamba - Ecuador.
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6175/6/FUNCIONAMIENTO%20FAMILIAR%20Y%20RENDIMIENTO%20ACAD%C3%89MICO%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20SECUNDARIA.%20UNIDAD%20EDUCATIVA%20CRISTIANA%20E2%80%9CNAZARENO%E2%80%9D%2C%202018-.pdf>

Anexos

Anexo A. Tutorías de Titulación



Revisando el estudio de caso con el tutor del trabajo, Máster Félix Agustín Bravo Faytong y estableciendo resultados de la investigación del autor Jean Paul Ronquillo Amaguaya.

Anexo B. Visita al paciente aplicando las escalas psicométricas.



Aplicando las escalas al estudiante de 17 años de la Unidad Educativa "Diez de Agosto"

Anexo C. Historia Clínica.

HISTORIA CLÍNICA

HC. # 001

FECHA: 25/01/2022

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

NOMBRES: A. M

EDAD: 17 años

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: Babahoyo 25/04/2005

ESTADO CIVIL: Soltero

RELIGIÓN: católico

OCUPACIÓN: Estudiante

GÉNERO: Masculino

INSTRUCCIÓN: Primaria

DIRECCIÓN: CDL. 24 De noviembre

TELÉFONO: 0960220978

REMITENTE: Gloria (Maestra de Lenguaje)

2. MOTIVO DE CONSULTA

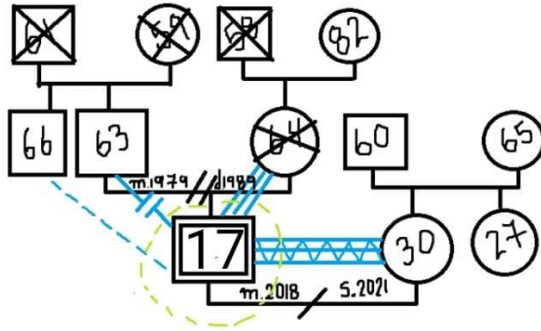
Adolescente de 17 años quien atraviesa el segundo año de bachillerado dentro de la unidad educativa “Diez de Agosto”, quien presenta un bajo rendimiento en sus actividades académicas, lo que se ha puesto en manifiesto con el retorno de los estudiantes a clases presenciales. Por lo que su tutor pide ayuda al departamento de consejería estudiantil para que trabaje con el estudiante y mejore su rendimiento.

3. HISTORIA DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO ACTUAL

Posterior a la noticia oficial del regreso a clases presenciales, el estudiante confiesa haber comenzado a sentirse presionado, y que esto le causa desinterés en las actividades, siendo que el cambio de modalidad de estudio ha sido muy agotador para él, debido a diferentes factores, entre los cuales resalta el hecho de tener que madrugar y el riesgo que aun representa salir a la calle, debido a que se puede contagiar del virus, porque vive con su padre quien es de edad avanzada y tiene miedo de que se contagie a través de él.

4. ANTECEDENTES FAMILIARES

4.1. GENOGRAMA (COMPOSICIÓN Y DINÁMICA FAMILIAR).



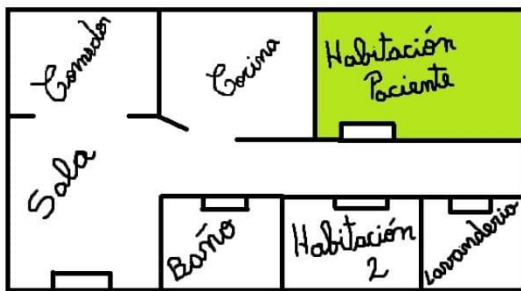
4.2. TIPO DE FAMILIA

El paciente pertenece a un Tipo de familia Nuclear,

4.3. ANTECEDENTES PSICOPATOLÓGICOS FAMILIARES.

Familia del paciente no presenta ningún problema patológico.

5. TOPOLOGÍA HABITACIONAL



6. HISTORIA PERSONAL

6.1. ANAMNESIS

Embarazo, parto, lactancia, marcha, lenguaje, control de esfínteres, funciones de autonomía, enfermedades.

Paciente proveniente de un embarazo deseado, siendo el segundo hijo de la pareja; parto Normal. Lactancia mantuvo hasta los 15 meses, la marcha empezó a los 17 meses, el lenguaje empezó a los 15 meses y el control de esfínteres a los 3 años, no presentó enfermedades.

6.2. ESCOLARIDAD

Paciente se adaptó fácilmente a su etapa escolar, ingreso al jardín a los 5 años, su rendimiento académico ha sido bueno, la relación con sus compañeros fue armoniosa, no hubo cambios de escuela. Luego de culminar la primaria, el paciente ingresó a la secundaria donde mantiene un buen rendimiento escolar y no presenta problemas con sus compañeros o maestros.

6.3. HISTORIA LABORAL

No registra

6.4. ADAPTACIÓN SOCIAL

Paciente manifestó que “se me hace fácil relacionarme con otras personas.

6.5. USO DEL TIEMPO LIBRE

Escuchar música, ver películas y jugar fútbol.

6.6. AFECTIVIDAD Y PSICOSEXUALIDAD

Paciente manifiesta que a los 15 años tuvo su primera enamorada, duró 6 meses. Con su familia mantiene una buena relación afectiva.

6.7. HÁBITOS (CAFÉ, ALCOHOL, DROGAS, ENTRE OTROS)

Paciente acostumbra ingerir gaseosa todos los días.

6.8. ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

Desde los 5 años el paciente comenzó a alimentarse de una manera autónoma y sin dificultades. En la actualidad menciona que en su casa se respeta los horarios de comidas diarias.

6.9. HISTORIA MÉDICA

No refiere.

6.10. HISTORIA LEGAL

No refiere.

6.11. PROYECTO DE VIDA

Paciente manifiesta que desea ser Doctor. Y poder ser uno de los mejores en su campo a nivel nacional e internacional.

7. EXPLORACION DEL ESTADO MENTAL

7.1. FENOMENOLOGÍA

Paciente asiste a consulta con vestimenta de acuerdo al tiempo y espacio; ya que es remitido luego de su jornada de clases, su lenguaje no verbal manifestó coherencia; su contextura corporal delgado; su actitud motivada. Aunque nervioso; perteneciente a la etnia mestiza y su lenguaje poco fluido.

7.2. ORIENTACIÓN

Paciente se mostró con una orientación correcta en el tiempo y espacio que nos encontramos

7.3. ATENCIÓN

Paciente mostro una buena atención durante el proceso

Paciente muestra memoria coordinada a largo plazo.

7.5. INTELIGENCIA

Paciente posee una inteligencia acorde a su edad.

7.6. PENSAMIENTO

Paciente posee un pensamiento según el tiempo y espacio, coherente.

7.7. LENGUAJE

Paciente mostró un lenguaje verbal bastante fluido y espontáneo. En el lenguaje no verbal, mantuvo interés en el proceso.

7.8. PSICOMOTRICIDAD

Paciente se mostró con una postura anatómica normal, manteniendo su vinculación al proceso

7.9. SENSOPERCEPCION

Paciente mostró una buena sensopercepción, respondiendo coherentemente a los estímulos externos.

7.10. AFECTIVIDAD

Paciente en la consulta mostró amabilidad, en la tonalidad de voz y mirada se notó cierta frustración mientras mencionaba lo que le sucedía ya que siente que su situación hace que no pueda socializar con sus amigos como antes.

7.11. JUICIO DE REALIDAD

Paciente posee un buen juicio de realidad.

7.12. CONCIENCIA DE ENFERMEDAD

El paciente tiene consciencia del problema

7.13. HECHOS PSICOTRAUMATICOS E IDEAS SUICIDAS

El paciente no presenta ideas suicidas, pero refiere que siente mucho temor al conducirse a las instalaciones de su colegio, puesto que aún se mantiene vigente la operación del Virus del Covid. Adicional a ello experimenta impotencia al no poder adaptarse con facilidad a la presencialidad de sus clases, y también le angustia la situación de declive en sus relaciones sociales.

8. PRUEBAS PSICOLOGICAS APLICADAS

- **Escalas de auto medición de la depresión y ansiedad de Zung:** Al aplicar esta escala al individuo para descartar indicios de que las conductas presentadas actualmente sean

producto de una situación de ansiedad o depresión, el adolescente obtuvo una calificación de 35 en los indicadores de depresión lo cual se puede considerar normal y no presenta un factor que interfiera en su funcionalidad, y en el indicador de ansiedad una calificación de 55, con lo que muestra niveles de ansiedad moderada, que si bien es cierto están presentes no se constituyen en una causal importante de los cambios presentados

- **Escala de estrés de Holmes-RAE:** Al aplicar esta escala al adolescente, se obtiene un resultado de 170, lo que nos indica que el paciente está padeciendo un nivel de estrés moderado, mismo que lo predispone en un 50 por ciento a sufrir un colapso, debido a la presión que está soportando por diferentes factores en su vida

9. MATRIZ DEL CUADRO PSICOPATOLOGICO

FUNCIÓN	SIGNOS Y SÍNTOMAS
COGNITIVO	Catastrofización, puede contagiar a su padre y este puede fallecer.
Emocional	temor, angustia, intranquilidad.
CONDUCTUAL	baja atención en clases, incumplimiento de tareas.

9.1. FACTORES PREDISPONENTES:

No refiere.

9.2. EVENTO PRECIPITANTE:

El retorno a clases presenciales, y la condición vulnerable antes el contagio del Covid-19 que presenta su padre por ser una persona adulta mayor.

9.3. TIEMPO DE EVOLUCIÓN:

3 meses.

10. DIAGNÓSTICO ESTRUCTURAL

Según la evaluación realizada se puede concluir que el paciente presenta estrés por el proceso de adaptación emocional a su reciente modalidad de estudios, lo cual ha repercutido en el desempeño eficiente de sus actividades académicas.

11. PRONÓSTICO

Pronóstico favorable.

12. RECOMENDACIONES

Se recomienda al adolescente el compromiso de asistir a una siguiente sesión para seguir indagando en su problema, y de esta manera poder brindarle la ayuda oportuna para que pueda desenvolverse con eficiencia y reducir esa actitud de alerta que refleja su semblante.

13. ESQUEMA TERAPÉUTICO

HALLAZGOS	META TERAPÉUTICA	TÉCNICA	NÚMERO DE SESIONES	FECHA	RESULTADOS OBTENIDOS
Catastrofización “contagiara a su padre y este puede fallecer”	<ul style="list-style-type: none"> Cambiar los pensamientos catastróficos, ayudando a su funcionalidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación. Examinado evidencias. 	2	11/08/2021 18/08/2021	Se concientiza al adolescente, sobre la veracidad de sus pensamientos, y como le afectan en su desempeño diario.
Emocional: temor, angustia, intranquilidad.	<ul style="list-style-type: none"> Reducir su presencia, ya que representan una limitación. 	<ul style="list-style-type: none"> Diferenciando entre evento, pensamiento y emoción. 	1	25/08/2021	Se busca que el paciente logre establecer la relación entre su estado de ánimo y sus pensamientos, para modificarlos.

<p>Conductual: baja atención en clases, incumplimiento de tareas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Modificar la conducta de incumpliendo a una conducta adecuada y responsable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Planificación de actividades. 	<p>1</p>	<p>01/09/2021</p>	<p>Se trabaja con el adolescente en la creación de un cronograma de actividades, para que se organice de mejor manera.</p>
--	--	---	-----------------	-------------------	--

Manejo del estrés: Escala de estrés de Holmes-Rahe

Instrucciones

Marque el valor en puntos de cada uno de estos eventos de vida que le haya sucedido durante el año anterior. Saque el total de los puntos asociados.

Evento de Vida	Valor en Puntos
1. Muerte del cónyuge	100
2. Divorcio	73
3. Separación marital de la pareja	65
4. Detención en una cárcel u otra institución	63
5. Muerte de un familiar cercano	63
6. Lesión o enfermedad personal importante	53
7. Casamiento	50
8. Despido laboral	47
9. Reconciliación marital con la pareja	45
10. Jubilación	45
11. Cambio importante en la salud o la conducta de un familiar	44
12. Embarazo	40
13. Problemas sexuales	39
14. Nuevo integrante en la familia (nacimiento, adopción, adulto mayor que se mudó para vivir con usted, etc.)	39
15. Reajuste comercial importante	39
16. Cambio importante del estado financiero (mucho peor o mejor que lo habitual)	38
17. Muerte de un amigo cercano	37
18. Cambio de rubro laboral	36
19. Cambio importante en la cantidad de discusiones con el cónyuge (ya sea mucho más o mucho menos que lo habitual con respecto a la crianza de los hijos, hábitos personales, etc.)	35
20. Tomar una hipoteca (sobre la casa, negocio, etc.)	31
21. Ejecución de una hipoteca o préstamo	30
22. Cambio importante de las responsabilidades laborales (ascenso, descenso de categoría, etc.)	29
23. Hijo o hija que deja la casa (por casamiento, para ir a la universidad, para entrar a las fuerzas armadas)	29
24. Problemas con parientes políticos	29
25. Logro personal sobresaliente	28

Evento de Vida	Puntos
26. Cónyuge que empieza a trabajar fuera de la casa o deja de hacerlo	26
27. Comienzo o fin de la educación formal	26
28. Cambio importante en las condiciones de vida (casa nueva, remodelación, deterioro del barrio o la casa, etc.)	25
29. Modificación de hábitos personales (cómo se viste, personas que frecuenta, dejar de fumar, etc.)	24
30. Problemas con el jefe	23
31. Cambios importantes en las condiciones laborales o la cantidad de horas trabajadas	20
32. Cambios de domicilio	20
33. Cambio a una nueva escuela	20
34. Cambio importante en el tipo y/o la cantidad de recreación habitual	19
35. Cambio importante en la actividad relacionada con la iglesia (mucho más o mucho menos que lo habitual)	19
36. Cambio importante en las actividades sociales (clubes, cine, visitas, etc.)	18
37. Sacar un préstamo (para un auto, TV, electrodomésticos, etc.)	17
38. Cambio importante en los hábitos de sueño (mucho más o mucho menos que lo habitual)	16
39. Cambio importante en la cantidad de reuniones familiares (mucho más o mucho menos que lo habitual)	15
40. Cambio importante en los hábitos alimentarios (ingesta mucho mayor o mucho menor de alimentos u horarios o ambientes muy diferentes para las comidas)	15
41. Vacaciones	13
42. Festividades importantes	12
43. Violaciones menores de la ley (multas de tránsito, cruce imprudente de calles, alteración del orden, etc.)	11

Sume todos los puntos que tenga para averiguar su puntaje. Si tuvo:

- 150 puntos o menos: Significa que tiene una cantidad relativamente baja de cambio en su vida y una susceptibilidad baja a un colapso de la salud inducido por el estrés.
- 150 a 300 puntos: Eso implica una probabilidad de aproximadamente 50 por ciento de tener un colapso importante de la salud en los próximos dos años.
- 300 puntos o más: Eso implica una probabilidad de aproximadamente 80 por ciento de tener un colapso importante de la salud en los próximos dos años, según el modelo de predicción estadística de Holmes-Rahe.

ESCALA E.A.D.

NOMBRES: _____

Edad: _____

Fecha: ____/____/____

Puesto: _____

Dirección: _____ Teléfono: _____

		Nunca o Casi Nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	puntos
1	Me siento abatido y melancólico.					
2	Por las mañanas es cuando me siento mejor.					
3	Tengo acceso de llanto o ganas de llorar.					
4	Duermo mal.					
5	Tengo tanto apetito como antes.					
6	Aún me atraen las personas de sexo opuesto.					
7	Noto que estoy perdiendo peso.					
8	Tengo trastornos intestinales y estreñimiento.					
9	Me late el corazón más a prisa que de costumbre.					
10	Me canso sin motivo.					
11	Tengo la mente tan clara como antes.					
12	Hago las cosas con la misma facilidad que antes.					
13	Me siento nervioso(a) y no puedo estarme quieto.					
14	Tengo esperanza en el futuro.					
15	Estoy mas irritable que antes.					
16	Me es fácil tomar decisiones.					
17	Me siento útil y necesario.					
18	Me satisface mi vida actual.					
19	Creo que los demás estarían mejor si yo muriera.					
20	Disfruto de las mismas cosas que antes.					
TOTAL DE PUNTOS						

ESCALA DE AUTOVALORACIÓN D. A.
POR W. W. K. ZUNG

NOMBRES: _____ Edad: ____ Sexo: ____ Religión:

Grado: _____ Sección: _____ Fecha: ____/____/____ Fecha de nacimiento. ____/____/____

/____

Dirección: _____ Teléfono:

		Nunca o Casi Nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	puntos
1	Me mas nervioso(a) y ansioso(a) que de costumbre.					
2	Me siento con temor sin razón.					
3	Despierto con facilidad o siento pánico.					
4	Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos.					
5	Siento que todo esta bien y que nada malo puede suceder					
6	Me tiemblan las manos y las piernas.					
7	Me mortifican los dolores de la cabeza, cuello o cintura.					
8	Me siento débil y me canso fácilmente.					
9	Me siento tranquilo(a) y puedo permanecer en calma fácilmente.					
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón.					
11	Sufro de mareos.					
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.					
13	Puedo inspirar y expirar fácilmente					
14	Se me adormecen o me hincan los dedos de las manos y pies.					
15	Sufro de molestias estomacales o indigestión.					
16	Orino con mucha frecuencia.					
17	Generalmente mis manos están sacas y calientes.					
18	Siento bochornos.					
19	Me quedo dormido con facilidad y descanso durante la noche					
20	Tengo pesadillas.					
TOTAL DE PUNTOS						