



Programa de Trabajo Social
Facultad de Ciencias Sociales
Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca

Informe de funciones realizadas como Auxiliar de investigación en el proyecto “*Estilos de vida y salud mental en estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UNICOLMAYOR) y el impacto en el desempeño académico y bienestar*” del grupo de investigación Nuevas Perspectivas En Salud Mental

Trabajo de grado presentado para optar al título de:
Trabajador Social

Modalidad: Auxiliar de investigación
Presentado por: Gustavo Adolfo Escobar Hernández

Docente Seminario de Trabajo de Grado II
Ana Yadira Barahona Rojas

BOGOTÁ D.C.
2018



Programa de Trabajo Social
Facultad de Ciencias Sociales
Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca

Informe de funciones realizadas como Auxiliar de investigación en el proyecto “*Estilos de vida y salud mental en estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UNICOLMAYOR) y el impacto en el desempeño académico y bienestar*” del grupo de investigación Nuevas Perspectivas En Salud Mental

Trabajo de grado presentado para optar al título de:
Trabajador Social

Modalidad: Auxiliar de investigación
Presentado por: Gustavo Adolfo Escobar Hernández

Docente: Seminario de Trabajo de Grado II
Ana Yadira Barahona Rojas

BOGOTÁ D.C.
2018

Informe de funciones realizadas como Auxiliar de investigación en el proyecto “Estilos de vida

y salud mental en estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca

(UNICOLMAYOR) y el impacto en el desempeño académico y bienestar” del grupo de investigación Nuevas Perspectivas En Salud Mental.

Autores:

Gustavo Adolfo Escobar Hernández

Objetivo General

Contribuir al desarrollo del proyecto de investigación “Estilos de vida y salud mental en estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UCOLMAYOR) y el impacto en el desempeño académico y bienestar” como auxiliar de investigación durante el año 2018.

Objetivos Específicos

- Aportar en el marco teórico del proyecto “*Estilos de vida y salud mental en estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UNICOLMAYOR) y el impacto en el desempeño académico y bienestar*”.
- Apoyar el proceso de recolección de información con el fin de centrar la información en el programa de trabajo social
 - Participar en el proceso de sistematización y análisis de la información, aportando al desarrollo de la variable estrés de la información recolectada en el programa de trabajo social.
 - Generar una reflexión desde el trabajo social como producto de la participación en las reuniones de discusión académica del proyecto con el grupo de Auxiliares de investigación y docentes investigadores.

RESUMEN

El Informe presenta el trabajo desarrollado como Auxiliar de investigación del proyecto “Estilos de vida y salud mental en estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UNICOLMAYOR) y el impacto en el desempeño académico y bienestar”, del grupo de investigación Nuevas Perspectivas En Salud Mental, en el que se contextualiza las actividades realizadas como Auxiliar de investigación estipuladas por el investigador principal según el siguiente orden;- aporte a la marco teórico del proyecto, apoyo en el proceso de la recolección de la información, participación en el proceso de sistematización y análisis de la información y por último participación en las reuniones que se desarrollan durante el proceso con el grupo de investigadores y profesionales en formación pertenecientes al grupo de investigación. Cabe resaltar que los principales aportes del auxiliar de investigación se desarrollan con el programa de trabajo social bajo el cumplimiento del objetivo general de la investigación que pretenden “caracterizar los estilos de vida y salud mental de estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, que permita evaluar el impacto en el desempeño académico y bienestar y proponer posibles soluciones a las dificultades encontradas”. (Posada, Duque, Ramirez, Mendoza, 2017, p. 17).

El proyecto de investigación se desarrolla bajo una metodología de corte cuantitativo, “que a través de un cuestionario auto administrado, aplicado a una muestra representativa de los estudiantes de todos los programas, de pregrado de la Universidad”. (p. 18). Por otra parte, dentro del diseño se la investigación se enfoca desde un paradigma Analítico positivista, y el tipo de investigación es descriptiva transeccional ya que tiene como objetivo es indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población. (Hernández Sampieri, 2014, p. 155).

Y desde lo cuantitativo es un proceso secuencial y probatorio en el que se busca responder una pregunta de investigación, comprobar una hipótesis, a partir, de análisis estadísticos que establezcan patrones y así se pueda probar teorías, “en general los planteamientos cuantitativos se orientan a explorar o describir conceptos, (Variables)”. (Hernández Sampieri, 2014, p. 48).

Autor

Gustavo Adolfo Escobar Hernández

Objetivos:

Los siguientes objetivos se originan de las funciones asignadas por el grupo de investigación según carta con fecha 06/04/2018, las cuales fueron desarrolladas bajo la opción de grado como auxiliar de investigación durante el primero y segundo semestre del año 2018, según indicaciones y acompañamiento del grupo de investigación y bajo las orientaciones de la docente de seminario de trabajo de grado.

Objetivo general

Contribuir al desarrollo del proyecto de investigación “Estilos de vida y salud mental en estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UNICOLMAYOR) y el impacto en el desempeño académico y bienestar” como auxiliar de investigación durante el año 2018.

Objetivos específicos

- .Aportar en la elaboración del marco teórico del proyecto “Estilos de vida y salud mental en estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UNICOLMAYOR) y el impacto en el desempeño académico y bienestar”.
- . Apoyar el proceso de recolección de información con el fin de centrar la información en el programa de trabajo social.
- . Participar en el proceso de sistematización y análisis de la información, aportando al desarrollo de la variable estrés de la información recolectada en el programa de trabajo social.
- . Generar una reflexión desde el trabajo social como producto de la participación en las reuniones de discusión académica del proyecto con el grupo de Auxiliares de investigación y docentes investigadores.

Finalmente, uno de los principales hallazgos con respecto al análisis de la variable estrés es evidenciar las diferentes dinámicas estresoras que afrontan los estudiantes de primer semestre en los inicios de su formación profesional

Palabras claves: salud mental, estrés, trabajo social.

ABSTRACT

The report presents the work developed as a research Assistant of the project "Lifestyles and mental health in undergraduate students of the University College of Cundinamarca (UNICOLMAYOR) and the impact on academic performance and well-being" of the research group New Perspectives In Mental Health, in which the activities carried out as Research Assistant stipulated by the principal investigator are contextualized according to the following order: - contribution to the theoretical framework of the project, support in the process of information collection, participation in the process of systematization and analysis of the information and finally participation in the meetings that take place during the process with the group of researchers and professionals in training belonging to the research group. It should be noted that the main contributions of the research assistant are developed with the social work program under the overall objective of the research that aims to "characterize the lifestyles and mental health of undergraduate students of the University College of Cundinamarca, to evaluate the impact on academic performance and well-being and propose possible solutions to the difficulties encountered. " (Posada, Duque, Ramirez, Mendoza, 2017, p.17).

The research project is developed under a methodology of quantitative, "that through a self-administered questionnaire, applied to a representative sample of students of all programs, undergraduate of the University." (p 18) On the other hand within the design the research is focused from a Positivist analytical paradigm, and the type of research is descriptive transectional since it has as objective is to investigate the incidence of the modalities or levels of one or more variables in a population. (Hernández Sampieri, 2014, p 155).

And from the quantitative is a sequential and probatory process in which it seeks to answer a research question, check a hypothesis, starting from statistical analysis that establish patterns and

thus can be tested theories, "in general the quantitative approaches are oriented to explore or describe concepts, (Variables). " (Hernández Sampieri, 2014, p 48).

Author

Gustavo Adolfo Escobar Hernández

Objectives:

The following objectives originate from the functions assigned by the research group according to letter dated 06/04/2018, which were developed under the option of degree as research assistant during the first and second semester of the year 2018, according to indications and Accompaniment of the research group and under the guidance of the teacher of seminary work degree.

Overall objective

- Contribute to the development of the research project "Lifestyles and mental health in undergraduate students of the University College of Cundinamarca (UNICOLMAYOR) and the impact on academic performance and well-being" as a research assistant during the year 2018
- Specific objectives
- Contribute in the theoretical framework of the project "Lifestyles and mental health in undergraduate students of the University College of Cundinamarca (UNICOLMAYOR) and the impact on academic performance and welfare."
- Support the information gathering process in order to center the information in the social work program.
- Participate in the process of systematization and analysis of information, contributing to the development of the stress variable of the information collected in the social work program.
- Generate a reflection from social work as a result of participation in the academic discussion meetings of the project with the group of research assistants and research faculty.

Finally, one of the main findings with respect to the analysis of the stress variable is to highlight the different stressors that the first semester students face at the beginning of their professional training

Keywords: mental health, stress, social work.

AGRADECIMIENTOS

A todos los docentes que me aportaron y me acompañaron en este proceso de mi vida académica para la formación como Trabajador Social al darme las herramientas y tener mucha paciencia en el transcurso de mi carrera.

Al semillero de investigación “Nuevas perspectivas en salud mental”, dirigido por el doctor José Abelardo Posada Villa y la doctora Patricia Duque Cajamarca Decana de la facultad de ciencias sociales por brindarme la oportunidad de participar dentro del semillero de como auxiliar de investigación.

A la docente Ana Yadira Barahona por sus aportes, instrucciones, sugerencias, como docente de seminario de trabajos de grado I y II.

A mi familia, amigos por apoyarme en todo este proceso de formación tanto académica como personal.

DEDICATORIA

Yo Gustavo Adolfo Escobar Hernández le dedico mi trabajo a las tres personas que más amo en mi vida mi madre Cielo Amparo Escobar por su apoyo incondicional , su fortaleza por formarme un hombre de bien, por escucharme en esos momentos difíciles de mi vida, madre darte las gracias no es suficiente para agradecerte todo el amor, sacrificio que siempre me has brindado , mi abuelita Dolores Hernández por el apoyo, sus consejos que me fortalecían siempre serás mi segunda mamá, a mi hermosa sobrina Dayana Isabella Martínez Escobar por ser ese motorcito que me motiva que me da fuerza cada momento que tengo tristeza.

A Dios padre celestial por darme la Salud, sabiduría para que mi vida diera un cambio drástico de manera positiva y así ser una persona idónea en la sociedad, con la capacidad de asumir cada obstáculo de la manera más apropiada.

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN | 18 |
| 1. CONTEXTUALIZACIÓN..... | 20 |
| 1.2. Objetivos del auxiliar de investigación | 20 |
| 1.2.1. Objetivo General | 20 |
| 1.2.2. Objetivos Específicos | 20 |
| 1.3. Justificación..... | 22 |
| 2. APORTES COMO AUXILIAR DE INVESTIGACIÓN..... | 24 |
| 2.1. Aporte al marco teórico del proyecto “Estilos de vida y salud mental en estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UNICOLMAYOR) y el impacto en el desempeño académico y bienestar”..... | 24 |
| 2.1. 1. Aportes al marco teórico de la investigación..... | 27 |
| Estilos de vida. | 28 |
| Salud y Salud Mental. | 28 |
| Psicopatología. | 29 |
| Salutogénico. | 29 |
| Estado completo. | 30 |
| Lo biológico en la salud | 31 |
| Teoría del estrés..... | 31 |
| 2.2. Aporte a la recolección de información..... | 40 |
| 2.2.1. Apoyo del auxiliar de investigación en el proceso de recolección de investigación..... | 40 |
| 2.3. Aporte a la proceso de sistematización y análisis de la información. | 41 |
| 2.3.1. Grafica de la población con respecto a Género y Edad..... | 42 |
| 2.3.2. Análisis de la Variable estrés | 44 |
| Estrés percibido. | 46 |
| 3. REFLEXIÓN EN TORNO A LA EXPERIENCIA DE INVESTIGADOR AUXILIAR EN EL DESARROLLO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN. | 67 |
| 3.1. Reflexión en torno a la investigación. | 67 |
| 3.2. Aportes desde la profesión. | 69 |
| Conclusiones. | 70 |
| Recomendaciones..... | 71 |

Bibliografía..... 72
Anexos..... 74

INTRODUCCIÓN

El presente informe es el resultado de trabajo desarrollado como auxiliar de investigación del proyecto “Estilos de vida y salud mental en estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UNICOLMAYOR) y el impacto en el desempeño académico y bienestar”, del grupo de Investigación “Nuevas Perspectivas en Salud Mental” durante el primer y segundo periodo del año 2018.

El proyecto se desarrolla con estudiantes de primero, cuarto y octavo semestre, de los programas de Trabajo Social, Derecho, Administración de Empresas Comerciales, Delineantes de Arquitectura, Tecnología en Administración y ejecución de construcciones de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca de la ciudad de Bogotá. En este sentido, como auxiliar de investigación el aporte se centra en el programa de Trabajo Social, aunque dentro de las actividades realizadas se apoya la labor de otros programas específicamente en la recolección y sistematización de información.

Es importante referir, que según el grupo de investigación el estudio en mención, “adopta y adapta a nuestro medio la investigación realizada Nauman Ali Chaudary en la University of Bielefeld, Germany en el 2016 y sigue los lineamientos de los estudios que se vienen realizando desde World Mental Health Surveys de la OMS, la Universidad de Harvard y la Universidad de Michigan con quienes investigamos. Para inicio del instrumento” (Posada, Duque, Ramirez, Mendoza, 2017, p. 3).

Teniendo en cuenta se asignan las siguientes funciones; Aporte en el marco teórico, apoyo en la recolección de información, participar en el proceso de sistematización y en el análisis de la variable estrés, participar en las reuniones de discusión académica con el grupo de auxiliares de investigación y docentes investigadores las asignaciones delegadas por el grupo de Investigación al auxiliar de investigación, y están sustentadas se fundamentan en el acuerdo, 019 del 2010 que reglamenta la modalidad de opción de grado como “Auxiliar de Investigación en los proyectos liderados por docentes de la facultad. Los proyectos van inscritos desde las líneas de investigación social del programa, el estudiante debe presentar carta de aprobación por el docente director de la investigación acompañada de las funciones que realizara el estudiante dentro del proyecto”

(Unicolmayor, Acuerdo 019 del 27 de abril del 2010 , 2010, art. 3 numeral 1). Desde este orden de ideas, el trabajo desarrollado por el auxiliar de investigación aporta a la línea de investigación institucional N° 11, titula: Salud y Desarrollo Humano.

Como se viene mencionando, el documento muestra los aportes del auxiliar de investigación alrededor de las cuatro funciones; en un principio, se presentan la construcción del proceso de conceptualización, cuyo principal aporte como auxiliar de investigación, es la fundamentación de la Variable estrés. Posteriormente, se exhibe el apoyo por parte del auxiliar de investigación en el proceso de recolección de información en cada uno de los programas, seguidamente, se enseña la sistematización y análisis de información correspondiente a la variable estrés, la cual es asignada por el grupo de investigación para que el auxiliar desarrolle como producto para optar el título de Trabajador Social, finalmente se presenta un apartado de reflexiones generadas a partir de las discusiones dadas en las reuniones del semillero de investigación alrededor del desarrollo de la investigación y producto del proceso investigativo.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

En el siguiente apartado se refleja los aportes del auxiliar de investigación, se encuentran enmarcados en el cumplimiento de la investigación en curso, desarrollada por el grupo de investigación Nuevas Perspectivas En Salud Mental.

En el marco del desarrollo del proyecto “*Estilos de vida y salud mental en estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UNICOLMAYOR) y el impacto en el desempeño académico y bienestar*” El trabajo desarrollado como auxiliar de investigación se enmarca en cumplimiento y fortalecimiento de las variables salud y salud mental, y cuyo objeto se centra en el desarrollo de la variable estrés , por tal motivo y para el cumplimiento de dichas asignaciones el auxiliar de investigación se plantea los siguientes objetivos:

1.2. Objetivos del auxiliar de investigación

1.2.1. Objetivo General

Contribuir al desarrollo del proyecto de investigación “Estilos de vida y salud mental en estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UCOLMAYOR) y el impacto en el desempeño académico y bienestar” como auxiliar de investigación durante el año 2018.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Aportar en el marco teórico del proyecto “Estilos de vida y salud mental en estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UNICOLMAYOR) y el impacto en el desempeño académico y bienestar”.
- Apoyar el proceso de recolección de información con el fin de centrar la información en el programa de trabajo social
- Participar en el proceso de sistematización y análisis de la información, aportando al desarrollo de la variable estrés de la información recolectada en el programa de trabajo social.

- Generar una reflexión desde el trabajo social como producto de la participación en las reuniones de discusión académica del proyecto con el grupo de Auxiliares de investigación y docentes investigadores.

Es importante mencionar que el principal aporte al objetivo general del proyecto consiste en la aplicación de instrumentos en los diferentes programas, y la sistematización y análisis de información correspondiente al programa de trabajo social, cuyo fin es el aporte a la Caracterización de “los estilos de vida y la salud mental de estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca que permita evaluar el impacto en el desempeño académico y bienestar y proponer posibles soluciones a las dificultades encontradas”, centrando las acciones específicamente en el programa de trabajo social. En la revisión y elaboración de síntesis, respecto al proyecto .se contextualiza el proceso de investigación del cual se desprenden los aportes del auxiliar de Investigación, denominado “Estilos de vida y salud mental en estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UNICOLMAYOR) y el impacto en el desempeño académico y bienestar”.

Inicialmente el proyecto responde a la línea de investigación “Salud y Desarrollo Humano” que se hace parte al proceso continuo que desarrolla el grupo investigación desde hace muchos desde hace varios años, permitiendo, como lo manifiesta el grupo de investigación:

“el abordaje los problemas de salud que se presentan en los estudiantes y que repercuten en sus dinámicas como sociedad estudiantil. Por lo que esta línea de investigación permite impulsar este tipo de investigaciones apuntándole a un mejor bienestar y desarrollo de la población estudiantil. Este proyecto de investigación surge del grupo de investigación “Nuevas perspectivas en salud mental” dirigido por director e investigador José Abelardo Posada Villa médico psiquiatra y docente de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. (Posada, Duque, Ramirez, Mendoza, 2017, p. 1). Por otra parte, en el proyecto de investigación anteriormente nombrado su diseño metodológico se plantea desde un modelo general sugiriendo la contextualización desde la concepción de salud y salud mental, así pues, se utiliza. Un cuestionario auto administrado, aplicado a una muestra representativa de los estudiantes en todos los programas de pregrado de la Universidad. El cuestionario consiste en seis secciones. La primera sección del cuestionario se centra en los aspectos sociodemográficos y antecedentes académicos de los encuestados. La segunda

sección explora el estado de salud autoevaluado, los comportamientos relacionados con la salud y las quejas psicosomáticas de los estudiantes. La tercera sección evalúa estresores académicos y no académicos que afrontan los estudiantes. La cuarta sección está compuesta por instrumentos estandarizados para medir el estrés percibido, los síntomas depresivos y el bienestar psicológico de los estudiantes. La quinta sección mide el rendimiento académico y el nivel de satisfacción con las diferentes áreas de la vida y la sexta sección averigua sobre estrategias utilizadas por los estudiantes para afrontar el estrés. Los hallazgos basados en los datos recolectados son presentados en estadísticas descriptivas que incluyen los resultados presentados en la forma de frecuencias y porcentajes. A partir de la descripción de la situación encontrada, se procederá a proponer posibles soluciones tanto generales como particulares a las dificultades encontradas a la luz de las políticas públicas y la normatividad. (Posada, Duque, Ramirez , y Mendoza, 2017 p.18)

En la investigación y como una tarea importante del auxiliar de investigación es importante estudiar desde los estilos de vida los diferentes problemas estresores que los estudiantes de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca presentan al iniciar sus estudios superiores y durante su permanecía en ella. En este sentido, el diseño de la investigación de orienta desde una postura Positivista, siendo esta una investigación cuantitativa-descriptiva y transaccional ya que tiene como objetivo “es indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población”. (Hernández Sampieri, 2014, p. 155).

Desde lo cuantitativo se parte del hecho de que este “es un proceso secuencial y probatorio en el que se busca responder una pregunta de investigación, comprobar una hipótesis, a partir, de análisis estadísticos que establezcan patrones y así se pueda probar teorías, en general los planteamientos cuantitativos se orientan a explorar o describir conceptos, (Variables)”. (Hernández Sampieri, 2014, p. 48).

Como se ha venido mencionando el aporte del auxiliar de investigación se centra en la aplicación del instrumento y el analisis y sistematización de la variables estrés de la información recolectada con los estudiantes del programa de trabajo social.

1.3. Justificación

La investigación “Estilos de Vida y salud mental en estudiantes de pregrado de La Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UNICOLMAYOR) y el impacto en el desempeño académico y bienestar”, de su justificación se resalta lo siguiente.

Desde esta mirada, el trabajo adelantado por el auxiliar de investigación, justifica su aporte en la necesidad de fortalecer conocimientos de investigación científica que contribuyan a la salud y el desarrollo humano, que visto desde las líneas de investigación de la universidad es la N. 11 se aporta en él es observar como hay repercusiones desde la salud en el desarrollo humano de los individuos entendiendo éste como un estado de bienestar integral, es decir, un estado que va más allá de las riquezas materiales y en el que además se incluyen temas como libertad y goce de una buena salud, los cuales contribuyen a una adecuada comunicación, a enfrentar de una manera asertiva los problemas cotidianos así como la posibilidad de incrementar sus ingresos (Posada, Duque, Ramirez , y Mendoza, 2017).

En este sentido, el procesó como auxiliar de investigación en el desarrollo de las actividades al ser parte de este proyecto de investigación aporta conocimientos en el proceso de formación y aporta en la cimentación del proyecto, desde la fundamentación teórica, la recolección de la información y la realización de la sistematización y el análisis de la información para obtener insumos que aporten al mejoramiento de las condiciones de salud mental de los profesionales en formación de la Uicolmayor. Esto, Teniendo en cuenta que el aporte de los estudiantes como auxiliar de investigación es contribuir en el desarrollo de la investigación a través del su conocimiento, saberes adquiridos en su proceso de formación en la carrera, desde la orientación del docente investigador.

2. APORTES COMO AUXILIAR DE INVESTIGACIÓN.

2.1. Aporte al marco teórico del proyecto “Estilos de vida y salud mental en estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UNICOLMAYOR) y el impacto en el desempeño académico y bienestar”.

Desde el proceso adelantado como auxiliar de investigación el grupo de investigación “nuevas perspectivas en salud mental” sugiere apoyo en la fundamentación teórica del proceso investigativo en dos aspectos esenciales, el primero la fundamentación general de los estilos de vida y salud mental y desde lo específico en la fundamentación de la teoría de estrés, la cual, es la variable que se designa al auxiliar de investigación para el proceso de análisis de la investigación específicamente con la información suministrada por los estudiantes del programa de trabajo social.

A partir la función asignada, se realiza la revisión de dieciséis (16) documentos aproximadamente, distribuidos entre revistas indexadas, artículos y libros, como se muestra en la siguiente tabla:

Tabla No 1. Antecedentes

| TÍTULO | AUTOR | UBICACIÓN |
|---|--|---|
| Reflexiones sobre el bienestar Universitario, una mirada desde la educación a distancia y la jornada nocturna. | Instituto colombiano para el fomento de la educación superior. | http://www.fumc.edu.co/wp-content/uploads/resoluciones/arc_913.pdf |
| Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala | Véliz Estrada, Telma Patricia. | https://www.tdx.cat/handle/10803/454898 |
| Los sentidos del bienestar Universitario en rudecolombia : Más allá de un servicio asistencial. | Dr. Luis Felipe Contecha Carrillo. | https://studylib.es/doc/5145901/los-sentidos-del-bienestar-universitario-en-rudecolombia |
| El bienestar de la comunidad educativa En la pontificia Universidad javeriana Cali. | Universidad Javeriana de cali. | https://www.javerianacali.edu.co/sites/ujc/files/node/field-documents/field_document_file/bienestar_universitario_puj_cali_2014_2014.pdf |
| | Alberto Rodríguez. Ricardo Pérez. | http://www.bienestar.unal.edu.co/wp-content/uploads/2015/05/VIDAUNIVERSITARIAYBIENESTAR.pdf |

| | | |
|--|--|---|
| vida Universitaria y bienestar Estudios y reflexiones. | | |
| El bienestar Universitario subordinado a una Modernidad instrumental. | Luis Felipe Contecha carrillo. Luis Guillermo Jaramillo Echeverri. | http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v14n1/v14n1a13.pdf |
| Estilos de vida en estudiantes del área de salud de Bucaramanga . | Arguello,M, Bautista, Y, Carvajal, J, De Castro K, Díaz D, Escobar,M, Otros. | file:///C:/Users/Gustavo%20Escobar/Downloads/Dialnet-EstilosDeVidaEnEstudiantesDelAreaDeLaSaludDeBucara-4865192%20(2).pdf |
| Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de los jóvenes Universitarios. | Dayan,Gabri ela García, Laguna Ginna Paola García- Salamanca. Yeinny Tatiana Tapiero- Paipa Diana Marcela Ramos C. | http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf |
| Hábitos de vida saludables en la población Universitaria. | María Angustias Sánchez, El | http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf |
| Estilos de vida saludables en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. | Elveny Laguado Jaimes. Martha Patricia Gómez Díaz | http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf |
| Estilos de vida y salud en estudiantes Universitarios. | Miguel Bennassar Veny. | file:///C:/Users/Gustavo%20Escobar/Downloads/tmbv1de1%20(5).pdf |

| | | |
|--|--|---|
| Estilos de vida en estudiantes de una Universidad de Boyacá, Colombia. | Sandra Helena Suescún-Carrero. Carolina Sandoval-Cuellar. Otros. | , http://bdigital.unal.edu.co/66083/1/58640-353607-2-PB.pdf |
| “Stress” Filosofía y patología de la exposición al stress | Hans Selye. | Universidad Nacional de Colombia. Libro de Medicina. |
| Stress, Generalidades y técnicas de control. | Charles D. Acosta. | Universidad Nacional de Colombia. Libro de Medicina. |
| Correlación entre percepción de estresores estrategias de afrontamiento y estrés en jóvenes. | Ivonne Andrea, Jiménez, A. | Tesis de Magister en psicología Clínica. Universidad Konrad Lorenz. |
| Estrés y emoción manejo e implicaciones en nuestra salud | Richard S, Lazarus. | Libro de psicología, Biblioteca Luis Ángel Arango. |
| Estrés entenderlo es manejarlo | Carlos Cruz Marín, Luis Vargas Fernández. | Libro comprado. |

Fuente: Elaboración propia

2.1. 1. Aportes al marco teórico de la investigación.

De la tabla anterior es importante resaltar, que dichos documentos aportan no solo a la construcción de este apartado, sino también a la fundamentación teórica de la investigación *“Estilos de vida y salud mental en estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UNICOLMAYOR) y el impacto en el desempeño académico y bienestar”*.

A partir de estos aportes, a continuación, se desarrollan los aspectos sugeridos por el grupo de investigación, teniendo en cuenta los conceptos como Estilos de vida, salud, salud mental y teoría de estrés.

Estilos de vida.

El ser humano por naturaleza es un ser de relaciones, de actuación e interacción, desde esta postura “el estilo de vida hace referencia al modo en que cada persona actúa e interacciona consigo misma y con el entorno que lo rodea. De esta interacción depende tanto la calidad de vida como el nivel de salud de cada uno” (Novel, Lluch, y López, 2007, p. 8), esto en relación a que el estilo de vida favorece la calidad de la salud y la salud aporta a la calidad de vida del ser humano bajo una mirada de complementación.

Por otro lado, (Sánchez, 2015) define los estilos de vida como “el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona, que mantenidos en el tiempo pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza” (p.1). Aquí es importante revisar indicadores como hábitos alimenticios, actividad física, descanso (sueño/reposo), consumo y estrés (Novel, Lluch, y López, 2007); indicadores comúnmente trabajados al hablar de estilos de vida y que de acuerdo a las dinámicas de los contextos sociales favorecen o desfavorecen la protección de la salud mental.

Salud y Salud Mental.

Permaneciendo en la definición de estilos de vida, se puede pensar que es difícil definir la salud, en la medida en que depende de individuo y su contexto, pues el entorno juega un papel importante que garantiza las condiciones de la misma, por esto, comprendiendo la salud como un estado de bienestar, la OMS la define “como un estado de suficiencia y aptitud, o aun reservorio de recursos personales que se puede utilizar cuando se necesitan”. (Organización Mundial de la Salud, 2004, p. 19).

Por esto, partiendo de la postura de integralidad del ser humano se puede afirmar que “la salud se entiende como un estado de equilibrio o armonía entre las distintas dimensiones que componen la persona y entre esta y su entorno” (Novel, Lluch, y López, 2007).

Desde esta mirada, la Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea que la salud mental puede reconocerse “*como un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer contribución a su comunidad*”. (Organización Mundial de la Salud, 2004, p. 1).

Psicopatología.

Entendiendo la Psicopatología como “una ciencia que estudia las desviaciones patológicas de la vida psíquica, especialmente la psicosis y las psicopatías” (Dorsch, 1976) retomado por (Jarne, Talarn, Armoyones, Horta, Requena, 2006, p.13), se observa que su objeto de estudio es la salud mental y siendo más específico la enfermedad mental en relación con la conducta humana, desde esta mirada Restrepo (2007) plantea que:

El objeto de investigación de la psicopatología consiste en el funcionamiento de los procesos cognitivos anómalos lo cual incluye la atención, la percepción, la memoria o el procesamiento y también las intenciones, aptitudes, afectos y sentimientos por lo que estos forman parte de la estructura del conocimiento y participan en la transformación del pensamiento. (p. 137)

Para cumplimiento de este objeto, dicha disciplina intenta responderse preguntas como: ¿Qué tipo de conductas desviadas existen?, ¿Cuáles son sus causas y con que características sociales, culturales, etc. Se relacionan?, ¿Qué se puede hacer para aminorar estos trastornos?, ¿Qué se puede hacer para prevenirlos?. (Restrepo 2007).

Salutogénico.

Este modelo parte de los postulados expuestos Antonovsky, quien estudia la salud en términos de desarrollo desde la visión de la promoción de la salud; en este sentido, se entiende el término “como una dirección para la promoción de la salud”, el cual se parte de tres razones principales:

En primer lugar porque el foco se coloca en la resolución de los problemas y en la búsqueda de soluciones; en el segundo lugar por que identifica recursos generales de resistencia que ayudan a las personas a moverse en la dirección de la salud positiva; y en tercer lugar, porque identifica un sentido o discernimiento global y omnipresente en los individuo, grupos, poblaciones, o sistemas cuyas capacidad se plasma en el SOC (comprensión , manejabilidad y significatividad de los acontecimientos vitales.) (Santos, Valverde, rodríguez, Gracia, 2011, p. 132).

Esto implica que al hablar de lo salutogénico se piense en la atención integral de todas las etapas del ciclo vital del individuo en relación con el contexto, es decir, la promoción de la salud mental debe involucrar estrategias que atiendan las necesidades de la infancia, la adolescencia, la juventud, etc., en relación con escenarios como la familia, la escuela, lo laboral, lo recreativo, entre otros.

Estado completo.

Partiendo de la definición de salud expuesta con anterioridad, se puede interpretar que la salud debe integrar todos los estadios del ser humano, pues como indica (Díaz, 2007):

“ésta no sólo se trata de un estado caracterizado por la ausencia de enfermedad, sino por la presencia de <<algo positivo>>(Ryff y Singer, 1998; OMS, 1948). Para concretar en qué consiste este estado positivo keyes (2005, p.540) ha definido la salud mental como un <<conjunto de síntomas de hedonìa y funcionamiento positivo operativizado por medidas de bienestar subjetivo (percepciones que las personas hacen sobre su vida y sobre la calidad de su funcionamiento” (Díaz, 2007, p. 287).

En este orden de ideas, se puede decir que la salud va mas allá de la simple concepción de la ausencia de la enfermedad, pues integra transversalmente el bienestar físico, psíquico y social del ser humano, a lo que puede llamarse estado completo.

Lo biológico en la salud

Hablar de salud implica retomar lo biológico en todo el sentido de su esencia, pues desde lo histórico siempre se ha relacionado la salud con el bienestar biológico mostrado desde condiciones físicas adecuadas que evidencian la presencia o no de la enfermedad. Desde esta mirada, “en el hombre, se producen una serie compleja de reacciones bioquímicas (principalmente en el sistema y en el endocrino). Las reacciones se producen necesariamente y originan una estructura somática y un temperamento los cuales determinan la conducta Humana”. (Castro s.f.)

El modelo biológico “se centra en los cambios biológicos para explicar la salud y enfermedad. Es importante tener en cuenta que este modelo dio origen al enfoque biomédico que persiste aun y que privilegia las intervenciones curativas a las de promoción y prevención” (Acevedo, Martínez , y Estario , 2007)

Teoría del estrés

En lo cotidiano, el ser humano se enfrenta a la angustia que le produce diferentes episodios de la vida diaria, como las tensiones laborales, la pérdida de un ser querido e incluso los procesos propios del mundo académico, como la preparación de exámenes y la elaboración de trabajos; dichos episodios y sus dinámicas de afrontamiento frente a factores externos que alteran el orden emocional de lo individual, movilizan la generación de estrés. Así pues, “El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo” Arellano (2002), retomado (Naranjo , 2009, p. 172)

La palabra estrés y sus implicaciones hace unos 30 años aproximadamente no se comprendían, al menos el sentido actual, pues este término va un poco ligado a lo que se denomina en la actualidad cambio social. La palabra “Stress” es un anglicismo universal, dado que el término se retoma del inglés y se adopta en diferentes idiomas, en este caso el español. (Selye, 1954).

En cuanto a las raíces conceptuales del término, es difícil encontrar acuerdos de los autores, pues, si bien el filósofo y médico Hans Selye promulgo el concepto en el ámbito médico en el año 1950:

manifiesta que la gran mayoría de la sociedad habla del Stress, pero son pocos los que en realidad se han interesado en conocer la realidad del significado. El filósofo y médico Hans Selye observo que el ser humano está sometido consistentemente a diversas modificaciones en su estructura por los diversos cambios a que la persona tiene que adaptarse en el medio en el cual este se desenvuelve, el ser criticado, degradado, etc. Nadie comprendía el significado hasta que en este momento de la historia del año 1950 la profundidad de las investigaciones del filósofo y médico. Hans Selye asocia la palabra respecto a todo lo negativo que al ser humano (hombre), le podía suceder considerando el significado del “Stress” como una determinante amenaza. (Selye, 1954).

Del mismo modo, Hans Selye muestra como el estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones como el frío, calor, infección, esfuerzo muscular, drogas, emociones, sin importar que estos sean agradables o desagradables. (Selye, 1954).

Por otro lado, el estrés pensado en términos de sufrimiento “afecta a diversas partes del cuerpo, (frío, fatiga, intoxicaciones. etc.) Produciendo un número de síntomas somáticos que en conjunto constituyen un síndrome. Donde se refleja que los más importantes son los siguientes: la involución de aparato tímido – linfático, aparición de úlceras gastrointestinales y agrandamiento de la corteza suprarrenal” (Selye, 1954, p.45).

Así mismo, las dinámicas del estrés desencadenan una serie trastornos somáticos como enfermedad de adaptación, alteraciones en la persona que se manifiestan con alergias, dermatitis, acné, asma, rinitis, migraña, obesidad, desordenes menstruales.

Elementos del estrés

De acuerdo a los estudios se plantean los siguientes son los elementos del estrés:

Agente estresor: estímulo que puede ser externo o interno al cuerpo.

Evaluación: interpretación del estímulo.

Tensión: es en sí misma la respuesta o reacción orgánico - psicológica.

A partir de lo anterior estos tres elementos forman el circuito de la siguiente forma:

Agente Evaluación Tensión que en sí mismo es a lo que se llama Stress.
 ↓ ↓ ↓
Situaciones Lo que pienso Siento. (Acosta, s,f).

Niveles de estrés:

Se puede llamar niveles de estrés a la cantidad de energía Psíquica que se comprende como la tensión corporal, lo emocional y mental. De esta manera, se encuentra la energía Biológica que se compone de la actividad de aparatos y sistema. Que se movilizan en el organismo para producir una respuesta, después de ser evaluado o interpretado el estímulo, “la cantidad de energía psico-biológica que se invierte en una actividad cualquiera, como hablar en público” por ejemplo es el nivel de Stress en que se desarrolla dicha actividad. (Acosta, p.15)

A continuación, se puede diferenciar tres niveles de Stress los cuales se categorizan de la siguiente forma:

- A) Hipostress:** este está por debajo de lo le llamamos NOS lo que significa.; nivel óptimo de Stress o por debajo del nivel normal por insuficiencia de energía por lo que afectan las emociones, por lo que estas no se producen y si se llegan a producir son muy deficientes.
- B) Nivel óptimo o nos:** Se moviliza exactamente la energía que se necesita. La respuesta es adecuada, normal, coherente, racional, es óptima.
- C) Superstress o hiperstres:** Este es un nivel exagerado, innecesario. Se moviliza más energía de la que se necesita, produciendo acciones negativas respuestas exageradas e incoherentes.

Para finalizar, Charles Spielberger (1987): clasifica siguientes los agentes de Stress:

- A)** Estresores del crecimiento y desarrollo humano: Si observamos cuidadosamente la vida del hombre podemos comprobar que desde que es concebido hasta que muere, dicha vida es una fuente inagotable de tensión en este nos referimos desde la etapa prenatal, la etapa en que aprende hablar, leer, cambios de la escuela profesión, trabajo, emprendimiento, paternidad, la vejez.
- B)** Estresores sociales: Son producto del medio social en el que se encuentra inmerso el ser humano, la satisfacción de las necesidades y deseos básicos de la persona.
- C)** Estresores ambientales: Este es producto del medio físico en que está inmerso el hombre estos son de la naturaleza; terremotos, maremotos, inundaciones, huracanes, epidemias, etc.
- D)** Estresores individuales: Este es el producto de su propia situación; son aquellos que tiene que ver con las diferentes actividades del ser humano en las cuales podemos clasificar nueve áreas que son las siguientes: afecto, familia, amigos, sexo, pareja, salud, imagen de si, estudio, hogar, relaciones sociales e interpersonales, etc.(p. 21-24)

Desde otra mirada, Richard Lazarus apartir de su análisis científico respecto al estrés y emoción, manifiesta que “nunca antes había surgido tanto interés sobre el tema del estrés entre los científicos sociales y biológicos y por la comunidad en general” (Lazarus, 2000, p. 39), plantea que “El concepto estrés se ha convertido en una palabra de uso cotidiano y que en nuestra vida nos encontramos con información de cómo prevenirlo, eliminarlo, manejarlo o vivir con él” (p,39)

Por otro lado, el estrés fue reconocido en muchas esferas “en general Sociólogos, antropólogos, filósofos, psicólogos y trabajadores sociales utilizaban términos diferentes cuyos significados se sobreponían, por ejemplo, Conflicto, frustración, trauma, anomia, alienación, ansiedad, depresión y angustia emocional. (p. 40), por lo cual el concepto estrés se convierte en el termino que agrupa estos conceptos en su relación con la cotidianidad.

En relación a lo anterior, (Lazarus, 2000) menciona que las fuentes comunes sociales del estrés son “exámenes escolares, problemas familiares, problemas de trabajo, desde estudios e investigaciones sociológicas han demostrado que si una comunidad está sometida a tensión, la incidencia de la desviación social y de la enfermedad mental aumenta”. (p. 44)

En conclusión, puede entenderse el estrés como:

“comportamiento innato ante la amenaza, es una reacción defensiva y/o adaptativa con la activación específica del sistema Neuro –endocrino – emocional que comanda la conducta externa. En el cual el agente inicial que induce el estrés se llama estresor y proviene generalmente del medio ambiente natural y del hombre, y se postula la amenaza como el estresor más frecuente y más universal por poseer toda la potencialidad para poner en peligro la integridad corporal y psíquica, generando miedo. Influye en la calidad de la respuesta, pero si es sorpresivo, conmovedor o muy violento siempre producirá estrés cualquiera que sea el temperamento, constitución genética o experiencia previa de la persona” (Cruz y Fernández, 2001, p. 59).

En cuanto a los estilos de vida saludables, estos pueden ser comprendidos como ...

“un conjunto de pautas y actividades para un buen goce de la salud, y tiene como objetivo trabajar los siguientes aspectos como: La alimentación, el ejercicio físico, el consumo de tabaco, drogas y relaciones sexuales. Y así identificar cuáles son las conductas que son factores de riesgo principales para los problemas en la salud mental, como un agente primordial encontramos el consumo de alcohol, tabaco y el desequilibrio de las dietas, y para mejorar estas conductas hay que participar en programas de promoción en la Salud”. (Sánchez, 2015)

Dichos estilos de vida saludables al ser rutinizados de forma positiva suscitan una buena salud, a partir de los hábitos de las personas como una alimentación sana, el hacer ejercicio, el dormir adecuadamente, etc.

En este sentido, (Bennasar, 2011) manifiesta que el estudiante

pierde el interés de su desarrollo personal especialmente en la culminación de sus estudios Universitarios, los siguientes factores de terminantes que expone son: el sedentarismo, las drogas, alimentación, estrés conductas sexuales inadecuadas, por lo que son conductas que no son sanas para la salud mental, por lo que la persona se expone de forma voluntaria. (Bennasar, 2011)

Por otro lado, se evidencia que los estudiantes universitarios realizarán mayores prácticas culturales y sus actividades de ocio serán más formativas, académicas. Pero este estilo de vida de los estudiantes universitarios será temporal y transitorio. (Rodríguez, 1999)

En síntesis, la preocupación por los estilos de vida saludables es un tema que debe ser trabajado no solo por profesionales de la salud sino también por las ciencias sociales, en la medida en que estos profesionales, en la medida en que la esencia de estas problemáticas está en la promoción. Generando acciones más preventivas que curativas e “impulsando un mejor estilo de vida a través de la actividad física, implementación adecuada respecto tiempo ocio, buenas relaciones interpersonales, buen estado emocional”. (Arguello, 2009)

Las variables anteriormente mencionadas son el aporte del auxiliar de investigación al proyecto de investigación “Estilos de vida y salud mental en estudiantes de pregrado de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca (UNICOLMAYOR) y el impacto en el desempeño académico y bienestar”, aportando tanto en el marco teórico como en el estado del arte, que a continuación se desarrolla. A partir del aporte a los antecedentes de la investigación.

Inicialmente se presenta la investigación titulada: Hábitos de vida saludable en la población Universitaria. Esta fue realizada por el departamento de enfermería de la facultad de enfermería Melilla, Universidad de Granada España, sobre el tema de estilos de vida en la población universitaria y se refiere a un conjunto de pautas y actividades para un buen goce de la salud, y tiene como objetivo trabajar los siguientes aspectos como: “La alimentación, el ejercicio físico, el consumo de tabaco, drogas y relaciones sexuales. Y así identificar cuáles son las conductas que son factores de riesgo principales para los problemas en la salud mental, como un agente primordial encontramos el consumo de alcohol, tabaco y el desequilibrio de las dietas, y para mejorar estas conductas hay que participar en programas de promoción en la Salud”. (Sánchez, 2015)

La tesis doctoral de la Universidad Illes Balears de España presentada Miguel Bennasar Veny para obtener el título de doctorado en Ciencias Biosociosanitarias se encuentra aportes muy importantes para la comprensión de los problemas que se presentan respecto estilos de vida en universitarios donde nos expresa diferentes factores que representa un conducto para que el estudiante pierda el interés de su desarrollo personal especialmente en la culminación de sus estudios Universitarios, los siguientes factores de terminantes que expone son: el

sedentarismo, las drogas, alimentación, estrés conductas sexuales inadecuadas, por lo que son conductas que no son sanas para la salud mental, por lo que la persona se expone de forma voluntaria. (Bennasar, 2011)

Plantea igual que, el tema estilos de vida como determinante de la salud en los países desarrollados, es porque la inversión en recursos hacia la prevención y la promoción de la salud mental. no son lo suficientes por lo que hay que ver y corregir cuales son las prioridades más marcadas al momento de la distribución de los recursos respecto al tema de la salud. En estudios realizados en Europa y Estados Unidos resalta la importancia de los estilos de vida como determinantes en la salud, los seres humanos en calidad de ser social no necesitamos solamente contar con unas buenas condiciones materiales si no que desde la primera infancia necesitamos sentirnos valorados y estimados, dentro de las dos últimas décadas investigaciones científicas sobre el tema de estilos de vida manifiesta el enorme impacto que tiene en la salud; determinantes sociales como la pobreza, el desempleo, la precariedad laboral, la calidad de la vivienda, el barrio de residencia, el nivel educativo, la clase social, el género entre otros se manifiestan en desigualdades en la salud. De tal forma estas personas que están en esta desventaja social corren mayor riesgo de acceder a peores servicios y condiciones de trabajo. (Bennasar, 2011)

La investigación “estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios”, esta investigación es realizada en la Universidad de Oviedo de España con el objetivo de analizar las prácticas culturales, de ocio y tiempo libre de un colectivo de estudiantes universitarios del mismo campus, hablar del ocio es uno de los fenómenos psicológicos que gran relevancia tiene debido a que se debe estudiar desde una perspectiva multidimensional y al que la sociología, la antropología y la economía han sido las disciplinas que más se han enfocado respecto al tema, por lo que en el ocio se ven implicado diferentes fenómenos como: estereotipos, actitudes, prejuicios, relaciones intergrupales e interpersonales, calidad de vida. Igualmente se concibe el tiempo libre como aquel que no está determinado por la obligatoriedad, aquel tiempo que se dispone cuando no se está trabajando o se está realizando alguna actividad enumerada. (Rodríguez, 1999)

Del mismo modo, decir que el estilo de vida es un constructo que aglutina en la forma de pensar, sentir, actuar de un conjunto colectivo concreto perteneciente a un entorno específico. De acuerdo a esto los estudiantes universitarios realizarán mayores prácticas culturales y sus actividades de

ocio serán más formativas, académicas. Pero este estilo de vida de los estudiantes universitarios será temporal y transitorio. (Rodríguez, 1999)

Por otra parte, la investigación, Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. Estudia él porque es importante el tema de los estilos de vida en los estudiantes en el área de la salud por lo que maneja los siguientes ejes importantes dentro del tema los cuales son: el ejercicio, la actividad física, el consumo de alcohol, cigarrillo, sustancias psicoactivas y la sexualidad. Dentro de este estudio se manifiesta que no hay suficiente conocimiento en las personas para tener la cultura de aplicar conductas saludables ni de tener creencias adecuadas respecto a prácticas saludables. el tema de estilos de vida está ligado a la salud por lo que es de interés en la actualidad, se dice que la mayoría de las muertes que se presentan en el mundo es por causas de enfermedades cardiovasculares siendo estas las responsables de un 30% de los decesos de las personas al igual que esto genera un costo.

Dentro de los estilos de vida se evidencia que puede ser un acontecimiento positivo como negativo ya que se puede encontrar factores protectores como de riesgos frente a la salud y la enfermedad. En este orden de ideas se dice que los estilos de vida se comprenden que son patrones conductuales, relativamente estables que se asocian con las pautas de crianza por lo que son tempranos en aparecer estas conductas en las personas. Al igual que se establecen a partir de referencias que se arraigan desde inclinaciones básicas del ser humano y estas interactúan con patrones de tipo biológico, genético, psicológico, sociocultural y educativo lo que quiere decir es que al conformar hábitos se establece una mejor manera de vivir y de tener salud de calidad.

En profundidad, la preocupación por los estilos de vida saludables es un tema que igual se trata desde profesionales de la salud, no por el impacto que estos deben generar si no por el importante papel que con lleva a que estos profesionales cumplan con la sociedad de una manera especial hacia la necesidad de sus prácticas médicas centradas más en la promoción que a medicar tratamientos. Siendo esta una medicina más preventiva que curativa impulsando un mejor estilo de vida a través de la actividad física, implementación adecuada respecto tiempo ocio, buenas relaciones interpersonales, buen estado emocional. (Arguello, 2009)

El trabajo titulado “una revisión de los estilos de vida de estudiantes Universitarios iberoamericanos” realizado por Elizabeth Magdalena Bastías Arriagada y Jasna Stiepovich

Bertoni, en donde realizaron una investigación a través de revisión bibliográfica en revistas indexadas, sobre estilos de vida y factores de riesgo, en estudiantes universitarios iberoamericanos, en donde se observó similitudes y diferencias en estos estudiantes, añadido a esto observaron que los estilos de vida en estudiantes colombianos existe más sedentarismo y malos hábitos de alimentación como también factores de riesgo al suicidio. En la mayoría de los avances científicos se ha evidenciado que en la sociedad se está experimenta cambios que solo cada individuo toma sus propias decisiones sobre las que tiene control, si son decisiones malas desde el punto de vista de la salud esta decisión sería un riesgo autoimpuesto que lo predispone a enfermar y en ocasiones llevarlo hasta la muerte, el tema de estilos de vida se asocia a las conductas de comportamiento individual. Respecto a los estudiantes los problemas más notorios son los malos hábitos en la mala alimentación y el sedentarismo. a partir de lo evidenciado se realizó un estudio en el que se puede determinar comportamiento de riesgo de salud en los estudiantes universitarios en Colombia especialmente en lo que recién ingresan a la educación superior (Universidad), en Universidades privadas se presentan estudiantes con un 13.5% de sobre peso y un 2.6 % obesos y 1% caminan menos de media hora para controlar el problema del estrés un 43.3 % escucha música; otro 67.2% ha consumido alcohol, un 35.2% a fumado y un 51.5% inicio su vida sexual, el 56.6% utilizan métodos de planificación. respecto a las enfermedades de transmisión sexual se evidencia 1.1% igualmente un 65.2% han realizados intentos de homicidio por lo que es importante a partir del estudio, desarrollar estrategias para mitigar moderar estas conductas de riesgo para la salud de los estudiantes a corto y largo plazo. (Bastías, 2015).

En este sentido, “La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1986) define los estilos de vida como una forma general de vida que tiene como funcionamiento la influencia mutua de factores personales, sociales y culturales” (2013, p. 11).

En Colombia a pesar que se han realizado investigaciones sobre el tema de estilos de vida en jóvenes estudiantes no es suficiente los estudios, por lo hay que investigar más sobre el tema de estilos de vida en estudiantes ya sean de nivel escolar como de educación superior.

En años recientes la comprensión de estilos de vida saludables ha sido una temática de interés en estudios de diferentes disciplinas.

Estilos de vida saludable según “Fernández del valle (1996) referencia estilos de vida como aquellos comportamientos habituales y cotidianos que caracterizan la forma de vida de una persona, los cuales tienden hacer permanentes y estables a lo largo del tiempo” según Roth (1990) presenta una definición similar incluye, además los factores de riesgo , la historia interpersonal del individuo y la manera como los diferentes factores que se interrelacionan en los contextos y configuran el estilo de vida. (p16)

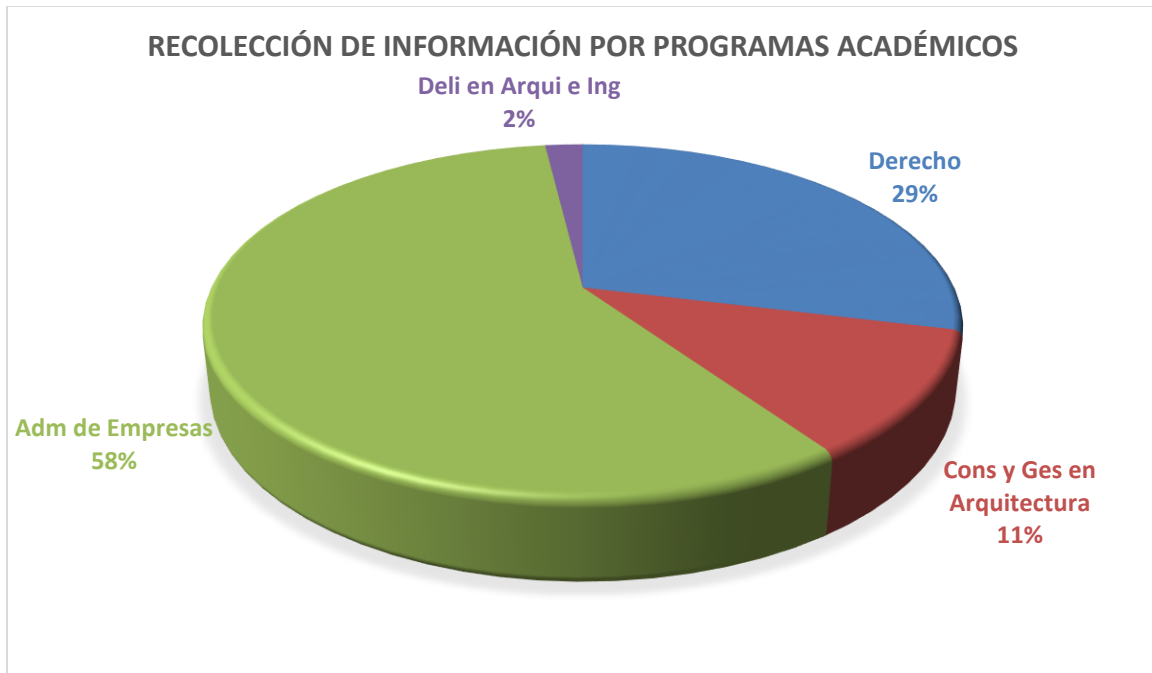
Los aspectos que configuran el estilo de vida son el “ocio y uso del tiempo libre, para Rodríguez y Agulló (1999) manifiestan que el ocio dentro del tiempo libre se establece como aquel tiempo que cumple las siguientes condiciones. La primera, se compone de actividades y prácticas que son libremente elegidas y se relacionan con las preferencias y gusto de cada persona; la segunda implica un tiempo que se caracteriza por la libre elección y ejecución de actividades que satisfacen las necesidades personales; la tercera y última condición es conlleva un tiempo en el que el objetivo es el descanso, la diversión, la recreación o el desarrollo de la persona”.

2.2. Aporte a la recolección de información.

Respeto al aporte del auxiliar de investigación en el proceso de recolección de información, se aplicó instrumento en las siguientes carreras; en Derecho grupos A y B 75 instrumentos, Construcción y Gestión en Arquitectura 30 instrumentos, Administración de Empresas grupos A y B 150 instrumentos y Delineantes de Arquitectura e Ingeniería 5 instrumentos, para un total de 260 instrumentos aplicados. Como lo muestra la siguiente gráfica:

2.2.1. Apoyo del auxiliar de investigación en el proceso de recolección de investigación

Gráfica 1. Recolección de información por Programas Académicos



Fuente: Elaboración propia

2.3. Aporte al proceso de sistematización y análisis de la información.

Una vez recolectada la información expuesta en el apartado anterior, el grupo de investigación define que el aporte del auxiliar de investigación se centre en la sistematización de los instrumentos 26 aplicados en el programa de Trabajo Social, los cuales fueron trabajados en la fase de pilotaje del instrumento, momento en el cual el auxiliar aún no estaba desarrollando su trabajo como opción de grado.

El cuanto al proceso análisis e interpretación de la información, el grupo define delegar al auxiliar de investigación analizar la Variable de estrés, de los 26 instrumentos aplicados en el programa de Trabajo Social a estudiantes de primer semestre. Como resultado de dicho proceso a continuación se presentan los resultados obtenidos de la caracterización de la población y la variable de

Estrés, que como ya se había mencionado es la variable asignada para análisis por parte del grupo de investigación, en cabeza del investigador principal.

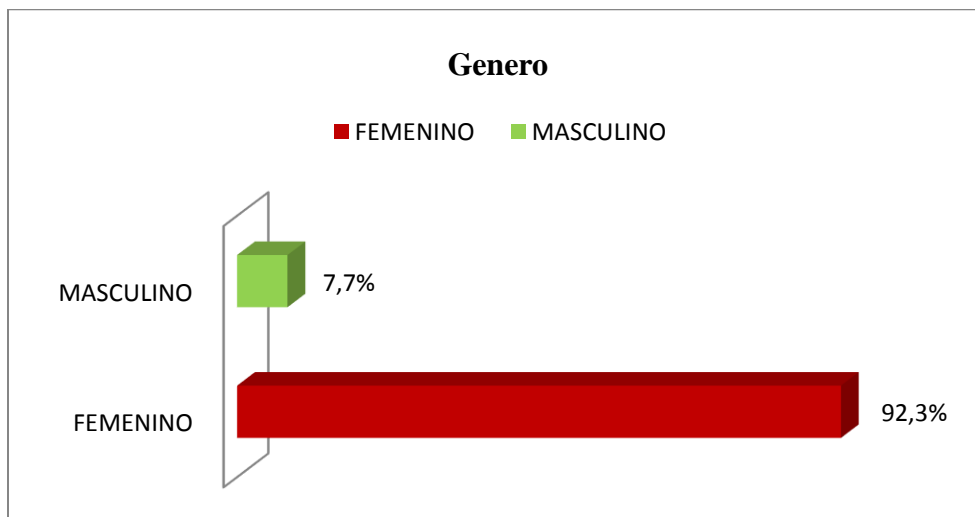
2.3.1. Grafica de la población con respecto a Género y Edad

Tabla No. 2 Frecuencia de los estudiantes encuestados en el programa de Trabajo Social.

| GÉNERO | FEMENINO | MASCULINO |
|------------|----------|-----------|
| FRECUENCIA | 24 | 2 |
| TOTAL | | 26 |

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 2. Frecuencia Género de los estudiantes encuestados en el programa de Trabajo Social.



Fuente: Elaboración propia

La gráfica muestra que en la prueba piloto aplicada a estudiantes de primer semestre de Trabajo Social, cuenta con la participación de un 92.3 % de mujeres y un 7,7% de hombres evidenciando un proceso histórico en la carrera en tanto por años se presentado mayor inscripción al programa por parte del género femenino.

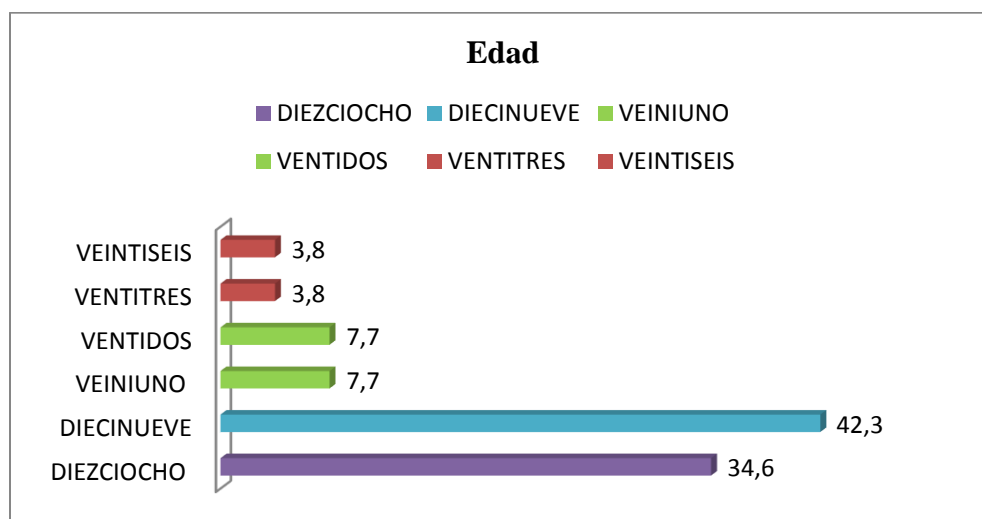
Gráfica 3. Edad

Tabla No. 3 Frecuencia edad de los estudiantes de Trabajo Social

| EDAD | NUMERO DE ESTUDIANTES |
|--------------|-----------------------|
| 18 | 9 |
| 19 | 11 |
| 21 | 2 |
| 22 | 2 |
| 23 | 1 |
| 26 | 1 |
| TOTAL | 26 |

Fuente: Elaboración propia

Grafica No. 3 Frecuencia Edad de los estudiantes de Trabajo Social.



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica se puede evidenciar que la mayoría de los estudiantes están edad de 19 años con un 42,3% , seguida de 18 años en un 34,6%, finalmente las edades de 21 y 22 con un 7.7% y de 23 y 26 con un 3.8 % para un total de 26 estudiantes encuestados.

2.3.2. Análisis de la Variable estrés

De acuerdo al instrumento aplicado la variable estrés se mide a través de 14 preguntas de acuerdo a la siguiente tabla que muestra la escala de medición:

Tabla No. 4 variable estrés percibido

| Las siguientes afirmaciones se refieren a su estrés percibido en el transcurso de las últimas cuatro semanas | | Nunca | Raramente | Algunas veces | Frecuente | Muy frecuente |
|---|--|--------------|------------------|----------------------|------------------|----------------------|
| 1 | Con qué frecuencia se sintió molesto porque algo inesperado sucedió en su vida | | | | | |
| 2 | Con qué frecuencia tuvo la impresión de que las cosas más importantes en su vida estaban fuera de su control | | | | | |
| 3 | Con qué frecuencia se sintió nervioso y tenso | | | | | |
| 4 | Con qué frecuencia tuvo éxito en el manejo de las situaciones desagradables | | | | | |
| 5 | Con qué frecuencia tuvo la impresión de que era capaz de lidiar con cambios importantes en su vida | | | | | |
| 6 | Con qué frecuencia se sintió seguro de que fue capaz de lidiar con sus problemas personales bastante bien | | | | | |
| 7 | Con qué frecuencia tenía la impresión de que las cosas en su vida se estaban desarrollando como las planeó | | | | | |
| 8 | Con qué frecuencia tuvo la impresión de que no sería capaz de manejar las dificultades diarias | | | | | |
| 9 | Con qué frecuencia consiguió librarse de las molestias / problemas que se le presentaban | | | | | |

| Las siguientes afirmaciones se refieren a su estrés percibido en el transcurso de las últimas cuatro semanas | | Nunca | Raramente | Algunas veces | Frecuente | Muy frecuente |
|---|---|--------------|------------------|----------------------|------------------|----------------------|
| 10 | Con qué frecuencia tuvo la impresión de que estaba súper bien | | | | | |
| 11 | Con qué frecuencia se enfadó porque ocurrieran cosas fuera de su control | | | | | |
| 12 | Con qué frecuencia evidenció que pensaba en cosas que usted tenía que terminar | | | | | |
| 13 | Con qué frecuencia pudo usar su tiempo libremente | | | | | |
| 14 | Con qué frecuencia tuvo la impresión de que las dificultades le agobiaron tanto que usted no fue capaz de vencerlas | | | | | |

Fuente: instrumento de recolección de información

De acuerdo a la tabla anterior a continuación se presentan los resultados encontrados en cada una de las preguntas sugeridas en el instrumento piloteado.

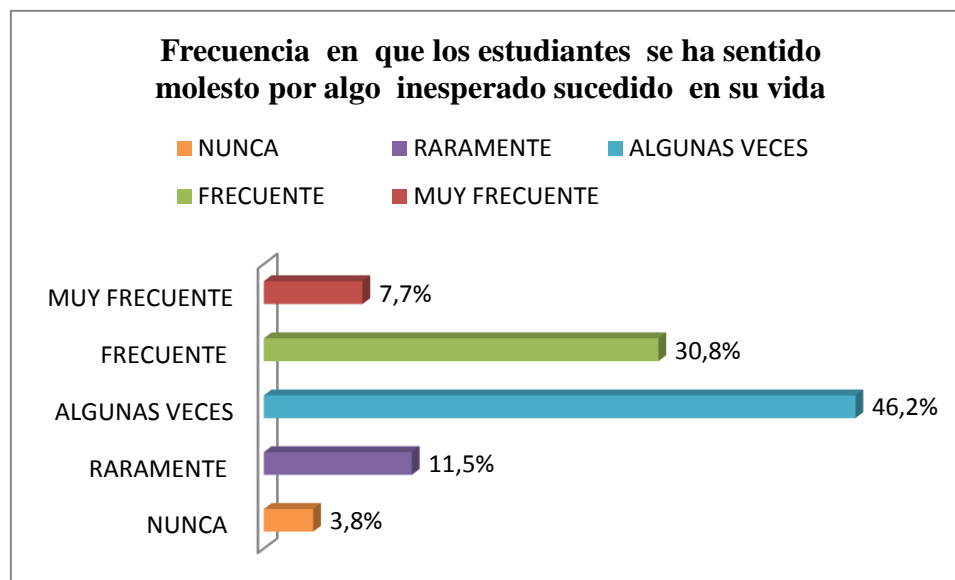
Estrés percibido.

Tabla No. 5. Frecuencia con que los estudiantes se han sentido molestos por algo inesperado en su vida.

| CON QUÉ FRECUENCIA SE SINTIÓ MOLESTO PORQUE ALGO INESPERADO SUCEDIÓ EN SU VIDA | NUNCA | RARAMENTE | ALGUNAS VECES | FRECUENTE | MUY FRECUENTE |
|---|--------------|------------------|----------------------|------------------|----------------------|
| FRECUENCIA | 1 | 3 | 12 | 8 | 2 |
| TOTAL | | | | | 26 |

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 4. Frecuencia con que los estudiantes se han sentido molestos por algo inesperado en su vida.



Fuente: Elaboración propia

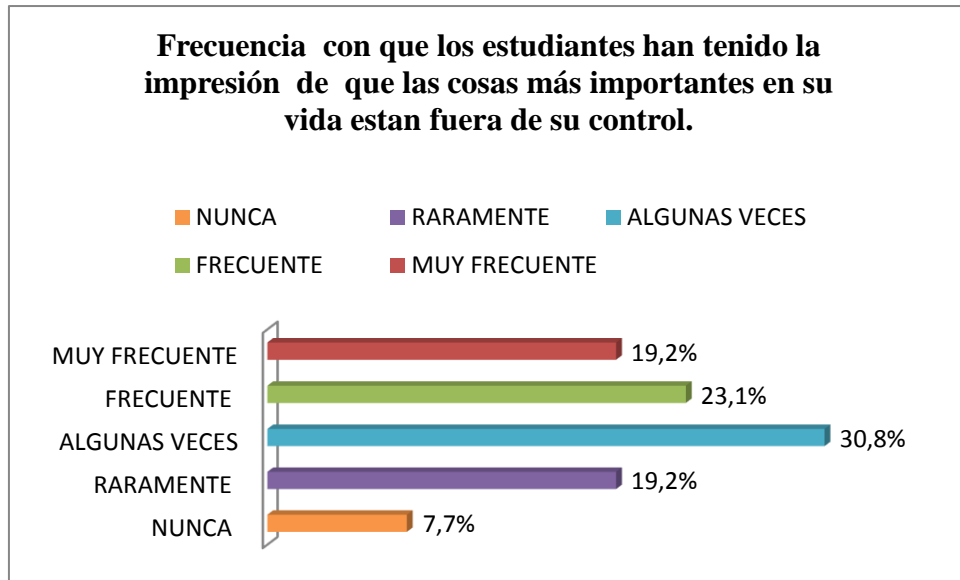
Respecto a la frecuencia con que los estudiantes se han sentido molestos por algo inesperado en su vida durante las últimas cuatro semanas, se identifica que un 46,2% lo ha sentido algunas veces, un 30,8%, Frecuentemente un 11,5% raramente, un 7,7% muy frecuentemente y un 3,8% nunca, esto confirma lo planteado por (Han Selye,1954), cuando afirma que “el estrés es el factor desencadena cambios y conductas que asumen los estudiantes en sus diferentes contextos”(p.22).

Tabla No. 6 Frecuencia con que los estudiantes han tenido la impresión de que las cosas más importantes en su vida están fuera de control.

| CON QUÉ FRECUENCIA TUVO LA IMPRESIÓN DE QUE LAS COSAS MÁS IMPORTANTES EN SU VIDA ESTABAN FUERA DE SU CONTROL | NUNCA | RARAMENTE | ALGUNAS VECES | FRECUENTE | MUY FRECUENTE |
|--|-------|-----------|---------------|-----------|---------------|
| FRECUENCIA | 2 | 5 | 8 | 6 | 5 |
| TOTAL | | | | | 26 |

Fuente: Elaboración propia

Grafica N° 5 Frecuencia con la que los estudiantes han tenido la impresión de que las cosas más importantes en su vida están fuera de su control.



Fuente: Elaboración propia

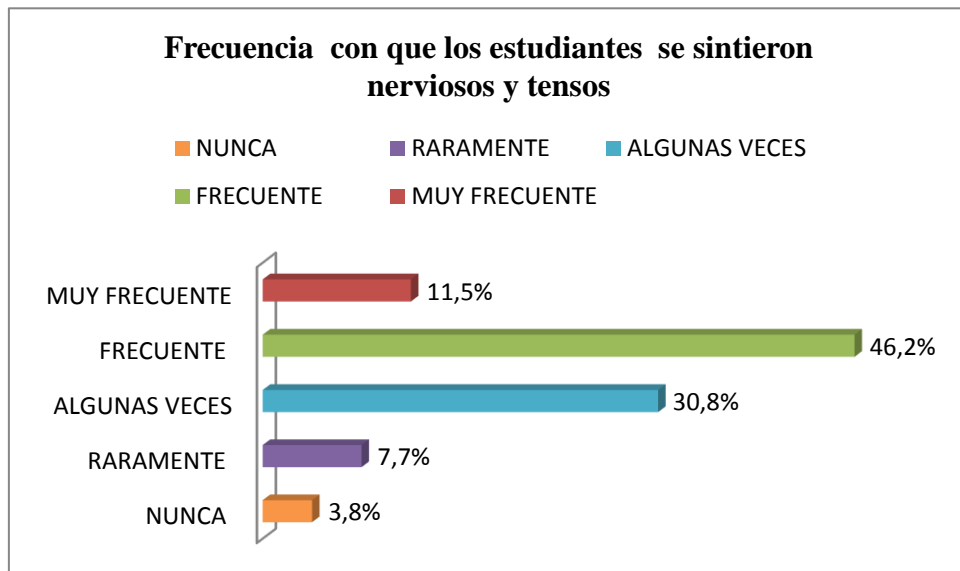
Según la gráfica, un 30,8% de los estudiantes manifiestan haber tenido algunas veces la impresión que las cosas más importantes de su vida estaban saliéndose de control, seguido de frecuentemente con un 23,1%, muy frecuente con un 19,2%, raramente con un 19,2% y nunca con 7,7%, este como un factor estresor, muestra que los estudiantes por lo general desarrollan un nivel de estrés optimo donde la respuesta del que lo está viviendo se moviliza para reaccionar de una forma normal, coherente y poder manejar la situación.

Tabla N° 7 Con qué frecuencia se sintió nervioso y tenso.

| CON QUÉ FRECUENCIA SE SINTIO | NUNCA | RARAMENTE | ALGUNAS VECES | FRECUENTE | MUY FRECUENTE |
|------------------------------|-------|-----------|---------------|-----------|---------------|
| | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|
| NERVIOSO Y TENSO | | | | | |
| FRECUENCIA | 1 | 2 | 8 | 12 | 3 |
| TOTAL | | | | | 26 |

Gráfica 6. Frecuencia con la que los estudiantes se sintieron nerviosos y tensos.



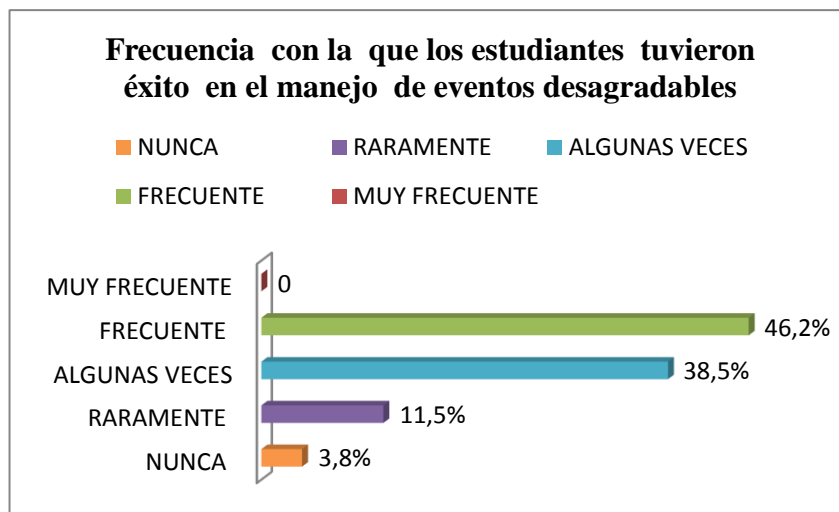
Fuente: Elaboración propia

Como se observa en la gráfica, los estudiantes de primer semestre de Trabajo Social expresan haberse sentido nerviosos y tensos en el transcurso de las últimas cuatro semanas, que frecuentemente con un 46,2%, algunas veces con un 30,8%, muy frecuente con un 11,5%, raramente 7,7% y nunca con un 3,8%. Al respecto se puede señalar que generalmente la población estudiantil presenta este tipo de vivencias, desde la teoría del estrés se manifiesta, nerviosismo, tensión lo cual afecta a gran parte de la población estudiantil generando depresión y problemas académicos.

Tabla N° 8 Con qué frecuencia tuvo éxito en el manejo de eventos desagradables.

| CON QUÉ FRECUENCIA TUVO ÉXITO EN EL MANEJO DE EVENTOS DESAGRADABLES. | NUNCA | RARAMENTE | ALGUNAS VECES | FRECUENTE | MUY FRECUENTE |
|---|--------------|------------------|----------------------|------------------|----------------------|
| FRECUENCIA | 1 | 3 | 10 | 12 | 0 |
| TOTAL | | | | | 26 |

Gráfica 7. Frecuencia con que los estudiantes tuvieron éxito en el manejo de eventos desagradables.



Fuente: Elaboración propia

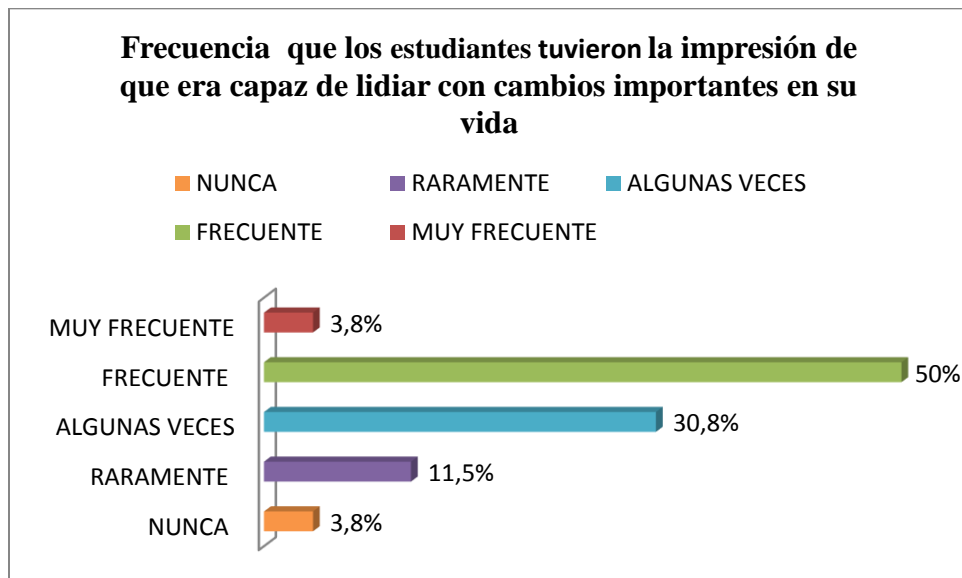
Según la información presentada en la gráfica los estudiantes de Trabajo Social de primer semestre tuvieron éxito en el manejo de eventos desagradables un 46,2% frecuente mente, un 38,5% algunas veces un 11,5% raramente, y finalmente un 3,8% manifiestan nunca tener éxito para poder manejar situaciones desagradables. Desde esta mirada se puede afirmar que los estudiantes frente a este tipo de situación en general pueden manejar de manera positiva el evento, sin que se manifieste el estrés.

Tabla N° 9 Con qué frecuencia tuvo la impresión que era capaz de lidiar con cambios importantes en su vida.

| CON QUÉ FRECUENCIA TUVO LA IMPRESIÓN QUE ERA CAPAZ DE | NUNCA | RARAMENTE | ALGUNAS VECES | FRECUENTE | MUY FRECUENTE |
|---|-------|-----------|---------------|-----------|---------------|
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|----------|----------|----------|-----------|-----------|
| LIDIAR CON CAMBIOS IMPORTANTES EN SU VIDA. | | | | | |
| FRECUENCIA | 1 | 3 | 8 | 13 | 1 |
| TOTAL | | | | | 26 |

Gráfica 8. Frecuencia que tuvieron los estudiantes la impresión de que era capaz de lidiar con cambios importantes en su vida.



Fuente: Elaboración propia.

Respecto a la información suministrada por los estudiantes tuvieron la impresión que eran capaces de lidiar con cambios importantes en su vida, un 50% respondieron frecuentemente, seguido de un 30,8% que respondieron algunas veces, un el 11,5% raramente, un 3,8% muy frecuente y un restante 3,8% nunca. Al respecto se puede evidenciar que

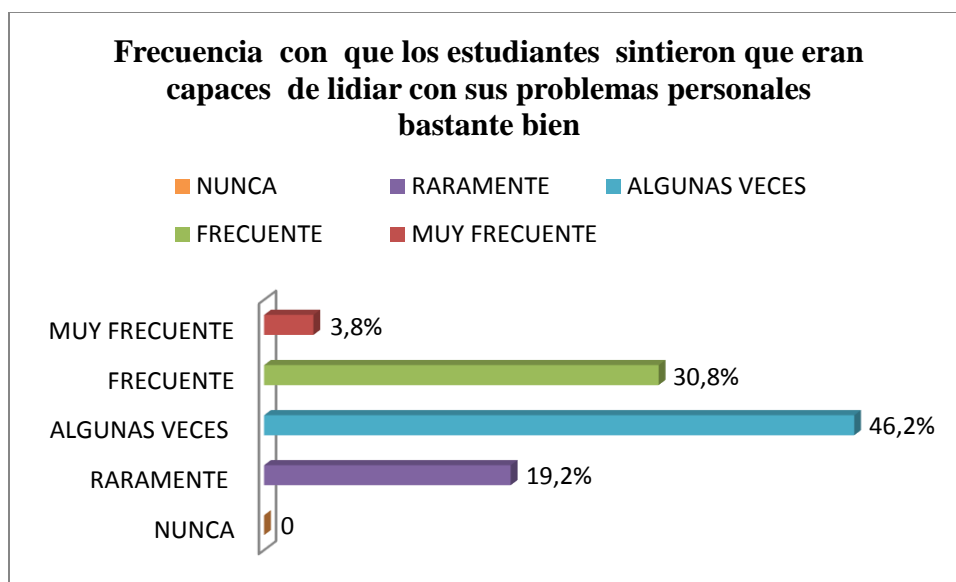
Los estudiantes reaccionan oportunamente a los diferentes cambios que el estrés le puedo generar en el momento tanto en lo emocional y cognitivo sin afectar algún tipo de decisión para afrontar

los cambios en su vida, evidenciándose un nivel de estrés nivel óptimo en el que los estudiantes maneja de manera adecuada sus actividades diarias entendiendo nivel óptimo de estrés.

Tabla N° 10 Con qué frecuencia se sintió seguro de que fue capaz de lidiar con sus problemas personales.

| CON QUÉ FRECUENCIA SE SINTIO SEGURO DE QUE FUE CAPAZ DE LIDIAR CON SUS PROBLEMAS PERSONALES BASTANTE BIEN. | NUNCA | RARAMENTE | ALGUNAS VECES | FRECUENTE | MUY FRECUENTE |
|---|--------------|------------------|----------------------|------------------|----------------------|
| FRECUENCIA | 0 | 5 | 12 | 8 | 1 |
| TOTAL | | | | | 26 |

Gráfica 9. Frecuencia con que los estudiantes sintieron que eran capaces de lidiar con sus problemas personales bastante bien.



Fuente: Elaboración propia.

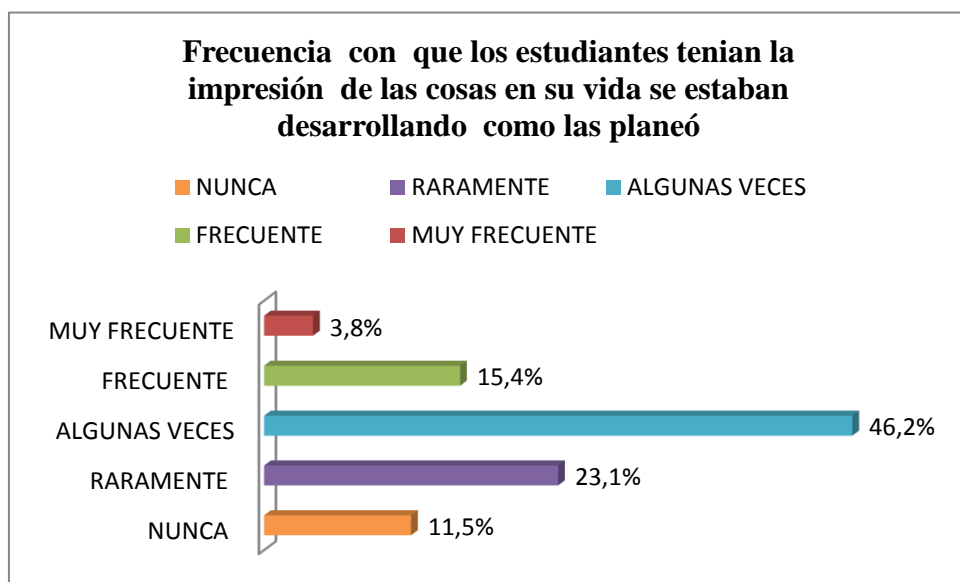
De acuerdo a los datos en la gráfica con un 46,2% algunas veces se sienten capaces de lidiar con sus problemas personales bastante bien, seguidos de frecuentemente con un 30,8%, raramente con un 19,2% y muy frecuentemente con un 3,8%. A partir de esto, se puede inferir que el estrés en los estudiantes respecto a tener la capacidad de lidiar su problema, se evidencio una gran mayoría de manera negativa al no mostrar capacidad de la manejo de la situación, lo que puede generar diferentes problemas desencadenantes de estrés en relación con su estado físico y emocional .

Tabla N° 11 Con qué frecuencia tenía la impresión que las cosas en su vida se están desarrollando como las planeo.

| CON QUÉ FRECUENCIA TENIA LA IMPRESIÓN DE QUE LAS COSAS | NUNCA | RARAMENTE | ALGUNAS VECES | FRECUENTE | MUY FRECUENTE |
|--|-------|-----------|---------------|-----------|---------------|
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|----------|----------|-----------|----------|-----------|
| EN SU VIDA SE ESTÁN DESARROLLAND O COMO LAS PLANEÓ | | | | | |
| FRECUENCIA | 3 | 6 | 12 | 4 | 1 |
| TOTAL | | | | | 26 |

Gráfica 10. Frecuencia con que los estudiantes tenían la impresión de que las cosas en su vida se estaban desarrollando cómo las planeó.



Fuente: Elaboracion propia.

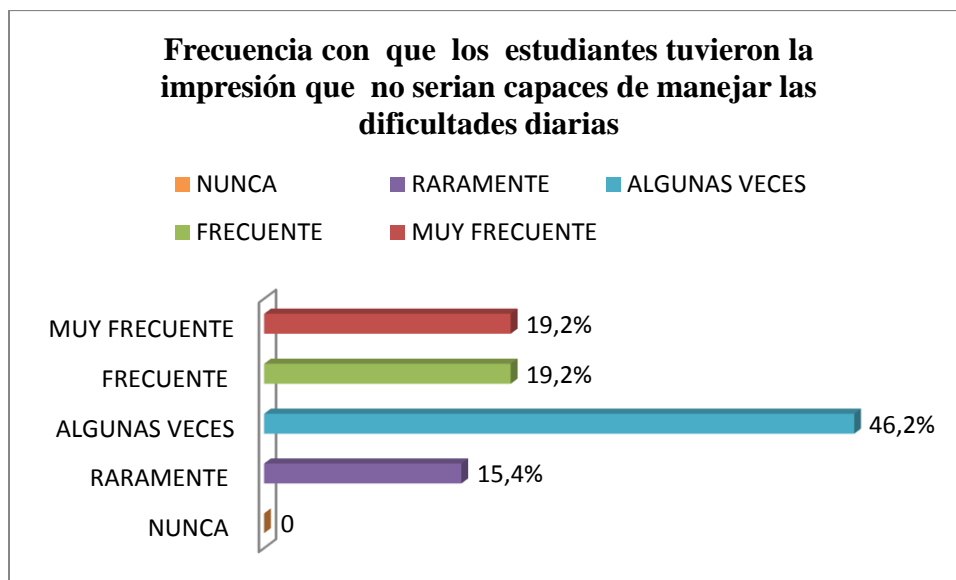
Frente a la frecuencia con que los estudiantes tenían la impresión de cosas que no se estaban desarrollando como se planeó, se encuentran las siguientes respuestas 46,2% algunas veces, un 23,1% raramente, 15,4% frecuentemente, 11,5% nunca y el 3,8% restante frecuentemente, esto puede aludirse a que las actividades académicas presentan variaciones dependiendo de la época en que se este y la materia que se tome, además de que las dinámicas personales de cada

estudiante como el esparcimiento y el tiempo de ocio pueden facilitar el manejo de tensiones que desencadenen estrés.

Tabla N° 12 Con qué frecuencia tuvo la impresión de que no sería capaz de manejar las dificultades diarias.

| CON QUÉ FRECUENCIA TUVO LA IMPRESIÓN DE QUE NO SERIA CAPAZ DE MANEJAR LAS DIFICULTADES DIARIAS. | NUNCA | RARAMENTE | ALGUNAS VECES | FRECUEENTE | MUY FRECUENTE |
|--|--------------|------------------|----------------------|-------------------|----------------------|
| FRECUENCIA | 0 | 4 | 12 | 5 | 5 |
| TOTAL | | | | | 26 |

Gráfica 11. Frecuencia con que los estudiantes tuvieron la impresión que no serían capaces de manejar las dificultades diarias.



Fuente: Elaboración propia

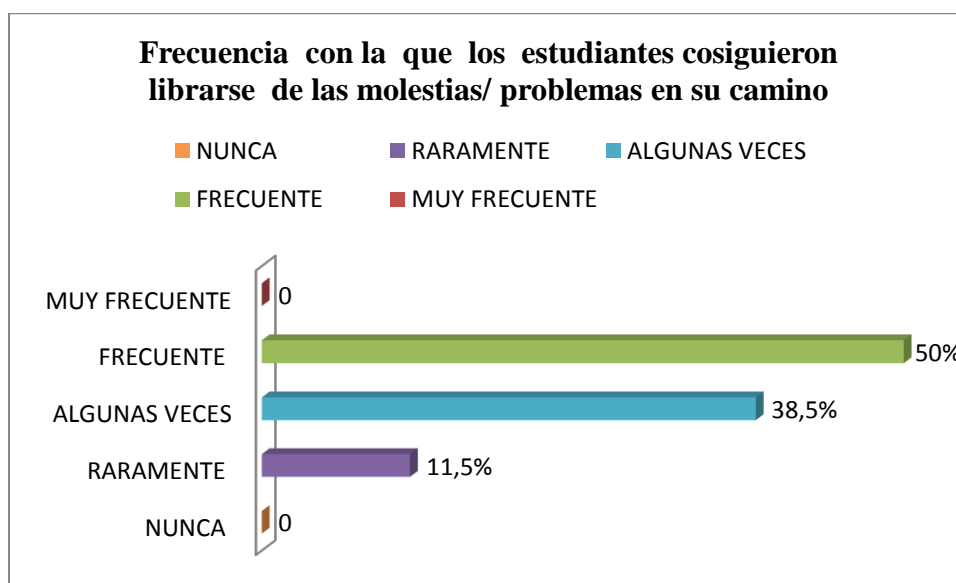
Los participantes en el pilotaje tuvieron la impresión que algunas veces no serían capaces de manejar las dificultades diarias con un 46,2%, seguido de 19,2% respondieron frecuentemente un, 19,2% muy frecuente, y un 15,4% raramente. En este sentido se identifica que el estrés es un factor que puede afectar sus niveles de motivación del individuo, exponiéndolo al no manejo de diferentes problemas le presenta diariamente en su vida.

Tabla N ° 13 Con qué frecuencia consiguió liberarse de las molestias problemas en su camino.

| CON QUÉ FRECUENCIA CONSEGUIÓ LIBERARSE DE LAS MOLESTIAS | NUNCA | RARAMENTE | ALGUNAS VECES | FRECUENTE | MUY FRECUENTE |
|---|-------|-----------|---------------|-----------|---------------|
| | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| FRECUENCIA | 0 | 3 | 10 | 13 | 0 |
| A | | | | | |
| TOTAL | | | | | 26 |

Gráfica 12. Frecuencia con la que los estudiantes consiguieron librarse de las Molestias / problemas en su camino.



Fuente: Elaboración Propia.

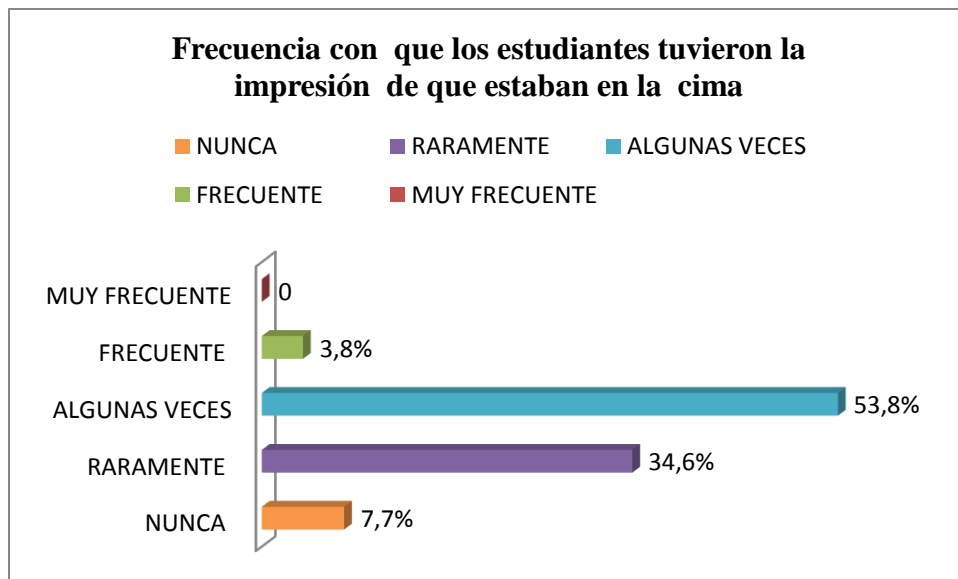
La gráfica muestra que un 50% los estudiantes encuestados responden que frecuentemente consiguieron librarse de las molestias u problemas en su camino, seguido de algunas veces con un 38,5%, raramente con un 11,5%, esto demuestra contextos sociales.

Tabla N° 14 Con qué frecuencia tuvo la impresión de que estaba en la cima o súper bien.

| CON QUÉ FRECUENCIA TUVE LA IMPRESIÓN DE QUE ESTABA EL | NUNCA | RARAMENTE | ALGUNAS VECES | FRECUENTE | MUY FRECUENTE |
|--|--------------|------------------|----------------------|------------------|----------------------|
| | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| LA CIMA O SUPER BIEN. | | | | | |
| FRECUENCIA | 0 | 3 | 10 | 13 | 0 |
| A | | | | | |
| TOTAL | | | | | 26 |

Gráfica 13. Frecuencia con la que los estudiantes tuvieron la impresión de que estaban en la cima.



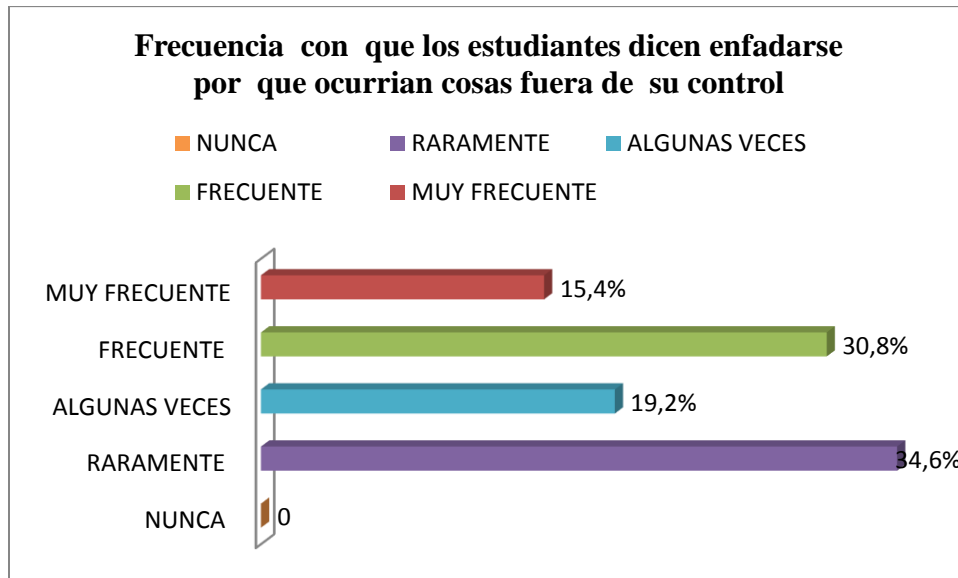
Fuente: elaboración propia.

De acuerdo a la gráfica anterior, los estudiantes manifiestan que algunas veces tuvieron la impresión de que estaban en la cima con un 53,8%, seguido de raramente con un 34,6%, nunca con un 7,7% un 3,8% que frecuentemente tuvieron la impresión las últimas cuatro semanas que estaban en la cima. Esto puede evidenciar que la manifestación de estrés se presenta de manera ocasional dependiendo la situación que afrontan.

Tabla N° 15 Con qué frecuencia me enfadó cuando ocurren cosas fuera de mi control.

| CON QUÉ FRECUENCIA A ME ENFADÓ CUANDO OCURREN COSAS FUERA DE MI CONTROL | NUNCA | RARAMENTE | ALGUNAS VECES | FRECUENTE | MUY FRECUENTE |
|--|--------------|------------------|--------------------------|------------------|--------------------------|
| FRECUENCIA | 0 | 9 | 5 | 8 | 4 |
| TOTAL | | | | | 26 |

Gráfica 14 frecuencia Con qué los estudiantes dicen enfadarse por que ocurrían cosas fuera de su control.



Fuente: Elaboración propia.

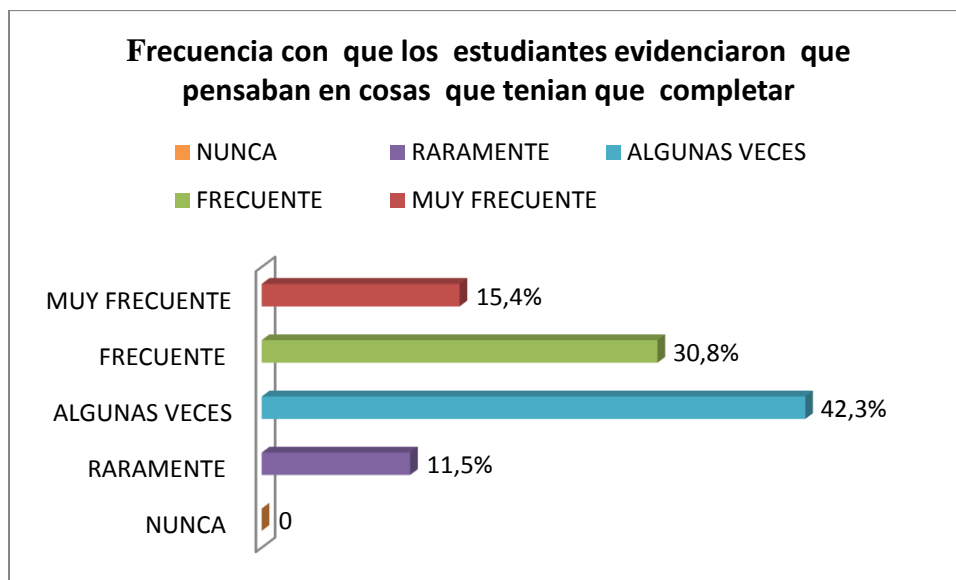
La gráfica muestra que los estudiantes se enfadan cuando ocurren cosas que están fueran de control raramente, frecuentemente en un 34,6 un 30,8%, algunas veces en un 19,2%, muy frecuente en un 15,4%. Los resultados de esta grafica muestran que en general los estudiantes manejan un estrés positivo el cual se le denomina Nivel óptimo y que se moviliza exactamente la energía que se necesita reaccionando asertivamente a los factores estresores que se les puedan presentar.

Tabla N° 16 Con qué frecuencia evidenció que pensaba en cosas que usted tenía que completar.

| CON QUÉ FRECUENCIA EVIDENCIÓ QUE PENSABA EN COSAS QUE USTED | NUNCA | RARAMENTE | ALGUNAS VECES | FRECUENTE | MUY FRECUENTE |
|---|-------|-----------|---------------|-----------|---------------|
| | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|----------|----------|-----------|----------|-----------|
| TENIA QUE COMPLETAR . | | | | | |
| FRECUENCIA | 0 | 3 | 11 | 8 | 4 |
| TOTAL | | | | | 26 |

Gráfica 15. Frecuencia con que los estudiantes evidenciaron que pensaban en cosas que tenían que completar.



Fuente: Elaboración propia.

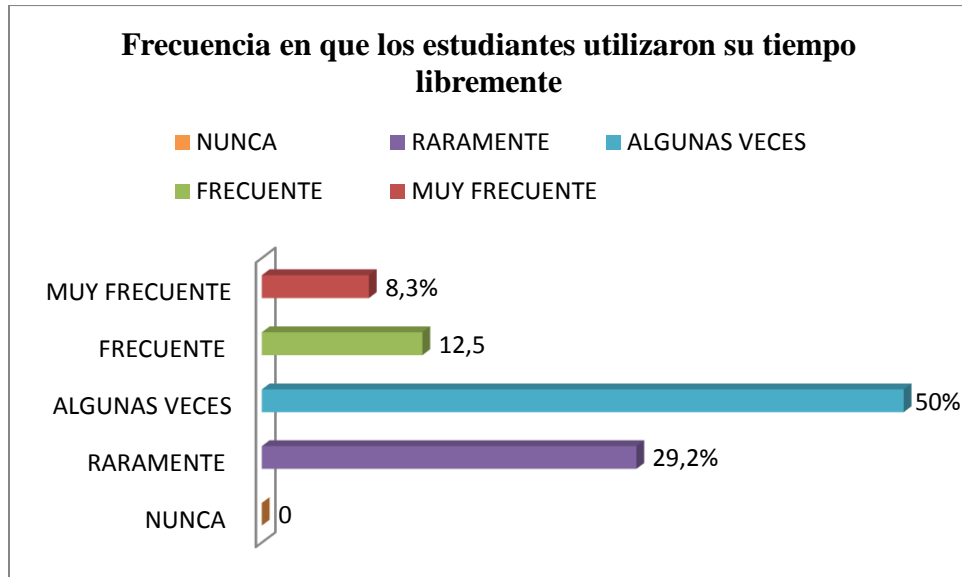
Como se observa en la gráfica, los estudiantes evidenciaron que pensaban en cosas que tenían que completar algunas veces con un 42,3%, frecuente en un 30,8%, muy frecuente en un 15,4%, raramente en un 11,5%. En este sentido, se puede inferir que no hubo afectación por este tipo de decisión, dado que el estrés desencadena una serie de trastornos somáticos, alterando a la persona sin que esta pueda completar cosas que tenía por terminadas.

Tabla N° 17 Con qué frecuencia pudo usar su tiempo libre.

| CON QUÉ FRECUENCIA PUDO USAR SU TIEMPO LIBRE | NUNCA | RARAMENTE | ALGUNAS VECES | FRECUENTE | MUY FRECUENTE |
|--|-------|-----------|---------------|-----------|---------------|
| CANTIDAD | 0 | 7 | 12 | 3 | 2 |

| | | | | | |
|--------------|--|--|--|--|-----------|
| TOTAL | | | | | 24 |
|--------------|--|--|--|--|-----------|

Gráfica 16. Frecuencia en que los estudiantes utilizaron su tiempo Libremente.



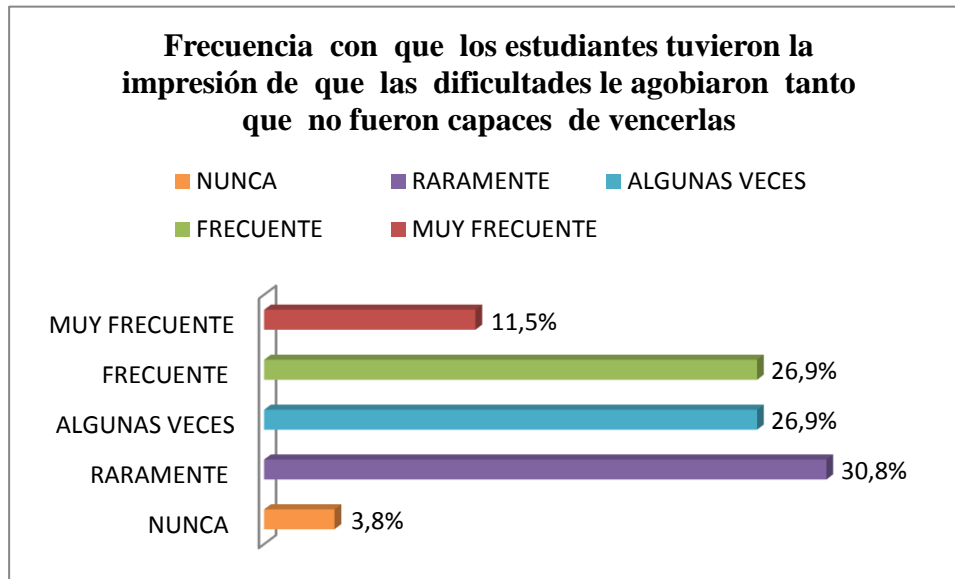
Fuente: Elaboración propia.

Como lo muestra la gráfica. Aludido a las responsabilidades académicas, los estudiantes en un 50% algunas veces utilizan su tiempo libremente, seguido de raramente en un 29,2%, frecuentemente en un 12,5%, y muy frecuente en un 8,3%, lo que puede evidenciar un dominio adecuado de los niveles de estrés por parte de los estudiantes aludido a sus dinámicas académicas, familiares y laborales.

Tabla N° 18 Con qué Frecuencia tuvo la impresión de que las dificultades le agobiaron tanto que usted no fue capaz de vencerlas.

| CON QUÉ FRECUENCIA TUVO LA IMPRESIÓN DE QUE LAS DIFICULTAD ES LE AGOBARON TANTO QUE USTED NO FUE CAPAZ DE VENCERLAS. | NUNC A | RARAMENT E | ALGUNA S VECES | FRECUENT E | MUY FRECUENT E |
|---|-------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| CANTIDAD | 1 | 8 | 8 | 7 | 3 |
| TOTAL | | | | | 26 |

Gráfica 17. Frecuencia con que los estudiantes tuvieron la impresión que las Dificultades le agobiaron tanto que no fueron capaces de vencerlas.



Finalmente la gráfica 17 muestra que los estudiantes de primer semestre de Trabajo Social tuvieron la impresión que las dificultades les agobiaron tanto que no fueron capaces de vencerlas raramente en un 30,8%, frecuentemente y algunas veces con un 26,9% frecuentemente, en un 11,5% y nunca en un 3,8%. Esto muestra un afrontamiento a las dificultades favorable, sin tener ningún tipo de dificultad que el estrés genera al momento de desarrollo individual.

3. REFLEXIÓN EN TORNO A LA EXPERIENCIA DE INVESTIGADOR AUXILIAR EN EL DESARROLLO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

3.1. Reflexión en torno a la investigación.

En este apartado se evidencia las funciones asignadas como auxiliar de investigación desde el punto de vista profesional y personal.

A continuación, se plasma el proceso de reflexión como auxiliar de investigación.

Desde mi experiencia como auxiliar de investigación ingresar y participar, fue algo muy útil desde el aprendizaje dentro de la academia por lo que se aplica los conocimientos adquiridos por los diferentes profesores de investigación. Dentro del grupo de investigación se adquiere conocimiento experiencia manejando los temas que se abordaron desde la investigación para el aporte del desarrollo de la misma.

En el desarrollo de la investigación las estrategias que se utilizan no es secuencial, en algunas ocasiones se presentaron inconvenientes por motivos que hay un gran aporte de investigaciones y teorías del estrés, pero estas se encuentran en idioma ingles por lo que en lo personal se me dificulto un poco, eso no fue un impedimento para seguir en el desarrollo de dicho proceso que era la investigar respecto al tema anteriormente mencionado.

Aprender del grupo de investigación tanto de los compañeros como del profesional de investigación más que lo teórico y metodológico, es la importancia de una construcción de dialogo, apoyo mutuo como equipo para sacar un proceso significativo que dará sus frutos a futuro. Encaminado a fortalecer el tema de Bienestar dentro del campo universitario.

A pesar de los avances respecto al tema de Enfermedades Mentales sigue siendo un tema tabú en nuestra sociedad, desde Trabajo Social es importante resaltar el papel importante que este realiza no solo con el usuario que padece algún tipo de enfermedad o trastorno mental si no también con la familia que son los principales responsables de la atención y cuidado de estas personas, por otra parte el Trabajador Social, Según Escartín (1998) desde su qué hacer puede sintetizar el proceso de ayuda mediante técnicas y procedimientos propios promoviendo recursos para la comunidad como para el individuo, ayudándole a este a superar conflictos derivados de su interrelación con el medio y otras personas.

El papel fundamental desde el perfil profesional es determinante en la atención de personas que padecen de algún tipo de patología mental, desde el diagnóstico en su función se puede obtener resultados desde una serie de problemáticas y necesidades en gran parte de las personas que sufren de problemas de TMS, diferentes a las necesidades comunes al resto de la población, (alimentación, higiene, apoyo social, familiar y trabajo). Estas problemáticas y necesidades pueden sintetizarse en las siguientes:

- Atención y tratamiento de la salud mental.
- Atención en momentos de crisis.
- Rehabilitación social y apoyo a la integración social.
- Integración laboral.
- Protección y defensa a sus derechos.
- Apoyo a las familias.

Respecto a estas necesidades requieren de una perspectiva comunitaria en su intervención por lo que el papel del Trabajador Social, no debe limitarse a la simple recepción de la demanda y la tramitación de prestaciones, que en sí son útiles y necesarias, no deben constituir nunca la esencia de la intervención. Por ende, el trabajador social es una referencia de apoyo y acompañamiento continuo para la familia.

3.2. Aportes desde la profesión.

Desde la disciplina del Trabajador social, como auxiliar de investigación, respecto al tema de estilos de vida, el desafío desde la profesión y el equipo interdisciplinar del medio Universitario es proponer nuevas alternativas para la promoción de la salud en el que genere alternativas para mitigar las diferentes problemáticas o trastornos mentales de los estudiantes de la UNICOLMAYOR en el debido proceso de formación profesional.

“Respecto del reconocimiento de lo social se puede decir que abarca todo el entorno del sujeto, desde sus problemas producidos por la falta de algún recurso económico, la desigualdad en la distribución de los ingresos, hasta los problemas emocionales, afectivos y/o medioambientales que pueden afectar la salud de la población, desde este punto de vista se incluye la acción del Trabajador Social en la Salud Mental, en lo que la intervención es un reto y a la vez una gran oportunidad para que se apropie en el proceso desde su qué hacer profesional, desde un diagnóstico que incluya a las familiar en el que aborde las diferentes problemáticas, y a partir de ello reformular metas, expectativas, en función de las capacidades de cada individuo. Lo anterior se puede evidencia desde la recolección de información a través instrumento aplicado y que desde este aporte se logre mejorar las condiciones de vida estudiantil como en el campus Universitario y promocionar un estilo de vida saludable desde el grupo de investigación “Nuevas Perspectivas en Salud Mental.

Conclusiones.

Desde las actividades asignadas como auxiliar de investigación se da posibilidad de participar en la construcción de conocimiento, mediante el diálogo, la discusión y la socialización de los avances de los procesos investigativos. Que, en el desarrollo de la formación profesional aporta a la construcción personal, desde lo ético y lo formativo, destacando la importancia de la investigación y la comprensión de la realidad en el contexto educativo.

En lo que respecta al cumplimiento de los objetivos propuestos como auxiliar de investigación se aporta en cada una de las asignaciones delegadas por el grupo de investigación, encontrando que los estudiantes del programa de Trabajo Social de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, tienen en su mayoría niveles de estrés adecuados, en tanto reaccionan de manera positiva a los factores estresores y enfrentan las dificultades de acuerdo a sus fortalezas individuales.

Desde las funciones asignadas como auxiliar de investigación se realizó el aporte a la fundamentación teórica a partir de la búsqueda de información en diferentes centros de documentación, (Universidad Nacional de Colombia, Universidad Konrad Lorenz, Universidad Externado de Colombia, Universidad Javeriana. Biblioteca Luis Ángel Arango), se recoge información. Que aporta al desarrollo de la investigación, específicamente en la construcción del marco teórico y al estado del arte, respecto a las variables de Salud, Salud mental y estrés.

El proceso de recolección de información permitió compartir con estudiantes de otros programas académicos, conociendo sus dinámicas de formación a partir de la aplicación de la encuesta de Estilos de vida de los estudiantes de la UNICOLMAYOR.

El análisis de la variable estrés con los instrumentos piloteados en el programa de trabajo social, permitió evidenciar las diferentes dinámicas estresoras que afrontan los estudiantes de primer semestre en los inicios de su formación profesional.

Dentro de lo aprendido en el grupo de investigación Nuevas perspectivas en salud mental como auxiliar investigador, me fortaleció respecto a hacer investigación, desde la recolección de la información, la sistematización y análisis de la información recolectada en la que personalmente me fortalecí en el paso a paso. Y a futuras participaciones como auxiliar tener ya claro el desarrollo de cómo realizar investigación permitiendo un aprendizaje significativo.

Recomendaciones

La universidad Colegio Mayor de Cundinamarca debe general estrategias que impulsen los grupos y semilleros de investigación de acuerdo a las temáticas que abordan y a la asignación de recursos.

Es importante motivar a los estudiantes de los diferentes programas a participar como auxiliares del grupo de investigación definiendo un protocolo que permita clarificar las funciones y tiempos de los estudiantes que eligen esta opción de grado.

Es importante la ampliar la cobertura de las electivas de Salud Mental para que más estudiantes tengan la posibilidad de relacionar este proceso con su formación como trabajadores sociales, motivando a su vez el involucramiento al semillero de investigación.

Bibliografía

- Acevedo, G., Martínez, G., & Estarío, J. (2007). *Manual de salud pública*. Córdoba Argentina: Editorial Brujas.
- Acosta, C. (s.f.). *Generalidades y técnicas de control*. Bogotá Colombia: versión mimeografiada Universidad Nacional de Colombia.
- Alvares, J., Castaño, J., Marín, J., & Otros. (2006). Estilos de vida de los estudiantes de la Universidad de Manizales. *Redalyc*, 46-56.
- Ardòn, N., & Cubillos, A. (2012). La salud mental: una mirada desde su evolución en la normatividad Colombiana. 1960 - 2012. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 12 - 38.
- Arguello, M. B. (2009). Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 28 - 40.
- Bastías, E. (2015). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes Universitarios Iberoamericanos. *SCIELO*, 90-101.
- Bennasar, M. (13 de Abril de 2011). *www.tdx.cat*. Obtenido de www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/84136/tmbv1de1.pdf
- Congreso de Colombia. (23 de 12 de 1993). *alcaldiabogota.gov.co*. Recuperado el 2018 de Mayo de 18, de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=5248>
- CONGRESO DE COLOMBIA. (21 de Enero de 2013). *presidencia.gov*. Recuperado el 2018 de Mayo de 18, de <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201616%20DEL%2021%20DE%20ENERO%20DE%202013.pdf>
- Cruz, M. ., & Fernández, v. . (2001). *Estres entenderlo es manejarlo*. (S. A. Alfaomega Grupo Editor, Ed.) Chile: Universidad catolica de Chile.

- Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. (27 de abril de 2010). Acuerdo 019 del 27 de abril del 2010 . Bogotá , capital . Recuperado el Viernes de junio de 22
- Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, U. C. (2017). Bogotá. Recuperado el miercoles 15 de Agosto de 2018
- Díaz, D. B. (2007). La aplicación del modelo del estado completo de salud al estudio de la depresión. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 286 - 294.
- Hernández Sampieri, R. (2014). *Metdologia de la investigaciòn* . Mexico DF: Interamericana Editores .
- Lazarus, R. (2000). *Estres y emoción manejo e implicaciones en nuestra salud*. España : Desclée de Brouwer, S.A 2000.
- Ministerio de Educacion . (28 de Diciembre de 1992). *cna.gov.co*. Recuperado el 27 de Mayo de 2018, de *cna.gov.co*: https://www.cna.gov.co/1741/articles-186370_ley_3092.pdf
- Ministerio de Salud y Protección Social . (15 de Marzo de 2013). *minsalud.gov.co*. Recuperado el 2018 de Mayo de 27, de <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Plan%20Decenal%20-%20Documento%20en%20consulta%20para%20aprobaci%C3%B3n.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social . (15 de Febrero de 2015). *minsalud.gov*. Recuperado el 2018 de Mayo de 27, de https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Ley%201751%20de%202015.pdf
- Organizacion Mundial de la Salud. (15 de Abril de 2004). <http://www.who.int>. Obtenido de http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf
- Posada, J. A., Duque, P., Ramirez , Y., & Mendoza, B. (2017). *Estilos de vida entre estudiantes de pregrado de la universidad Colegio Mayor de Cundimnamarca (UCMC) y el impacto en el desarrollo academico y Bienestar*. Bogotá.

- Restrepo Jorge Emiro. (2007). Psicopatología y epistemología. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 123 - 144.
- Rodríguez, J. (1999). Estilos de vida , cultura, ocio y tiempo . *psicothema*, 247 -259 .
- Sánchez, M. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria . *Nutrición hospitalaria*, 1910 - 1919.
- santos, F. r., Valverde, p. r., rodríguez, C. m., & gracia, m. H. (2011). ANÁLISIS DEL MODELO SALUTOGÉNICO EN ESPAÑA: APLICACION EN SALUD PUBLICA E IMPLICACIONES PARA EL MODELO DE ACTIVOS EN SALUD. *ESPAÑA SALUD PUBLICA*, 130- 139.
- Selye, H. (1954). filosofía y patologia de la exposicion al "stress". En H. Selye. Madrid: cietifico medina.
- Sencu, S., & Sandoval, C. (2016). Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá. *Revista Universidad Nacional* , 227-232.
- Universidad Colegio Mayor de cundinamarca . (21 de Marzo de 1995). *unicolmayor.edu.co*. Recuperado el 27 de Mayo de 2018, de unicolmayor.edu.co:
http://www.unicolmayor.edu.co/nuevo/recursos_user///Normatividad/ConsSuperiorUniv/Acuerdos1995/Acuerdo003de1995.pdf
- Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. (2 de Mayo de 2018).
<http://www.unicolmayor.edu.co>. Obtenido de
<http://www.unicolmayor.edu.co/nuevo/index.php?idcategoria=3846>

Anexos

Anexo: Instrumento recolección de la información

ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE UCMC

El objetivo de la encuesta es conocer el estilo de vida entre estudiantes universitarios y el impacto en el desempeño académico y bienestar en la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.

I. DATOS PERSONALES (por favor escriba o señale la opción correcta)

Fecha de diligenciamiento de la encuesta: _____

Documento de ID _____ Edad: _____

Estatura: _____ Peso corporal: _____ ¿Está satisfecho con su peso?: Si: _____ No: _____

Lugar de nacimiento: Rural: _____ Urbano: _____ Municipio - Ciudad: _____

Género: Masculino 1 Femenino 2

Estado Civil actual: Soltero(a) 1 Casado(a) 2 Unión Libre 3

Nivel escolaridad de su madre: _____ Nivel escolaridad de su padre: _____

Numero de hermanos: Hermanas: _____ Hermanos: _____

¿Cuál es el promedio mensual de ingresos de su familia? _____

¿Con quién vive actualmente?

Estado laboral actual: Empleado(a) 1 Desempleado(a) 2 **Si esta empleado:** Tiempo completo: __ Medio tiempo: ____

¿Qué tanto se considera una persona religiosa? Poco 1 Algo 2 Mucho 3 Demasiado 4

¿Cuál es su religión?: _____

¿Qué tan de acuerdo esta con la siguiente afirmación? *“Mis creencias tienen una gran afinidad en mi vida”*

Totalmente de acuerdo 1 De acuerdo 2 Indeciso 3 En desacuerdo 4 Totalmente de acuerdo 5

II. ASPECTOS ACADÉMICOS (por favor escriba o señale la opción correcta)

¿En qué facultad está estudiando? _____

Programa: _____

Tipo de programa: Diurno 1 Nocturno 2 Virtual 3 **¿Cuál es la duración de su programa?** _____ semestres

III. APOYO FINANCIERO (por favor escriba o señale la opción correcta)

¿Cómo financia sus estudios? Apoyo familiar 1 Trabaja durante el semestre 2
Préstamo estudiantil 3

Beca 4 Trabaja durante vacaciones 5 Otro
¿Cuál? _____

¿Cómo juzga usted la cantidad de dinero disponible en los últimos 6 meses?

Muy suficiente 1 Suficiente 2 Poco suficiente 3 insuficiente 4

IV. SALUD GENERAL (por favor señale en la respuesta correcta)

¿Cómo describe su salud general? Excelente 1 Muy buena 2 Buena 3
Regular 4 Mala 5

Comparado con el año pasado, ¿cómo describe su condición actual de salud?

Mucho mejor 1 Un poco mejor 2 Casi lo mismo 3 Peor 4

¿Hasta qué punto se mantiene pendiente de su salud? Nada 1 Muy poco 2 Bastante 3 Muchísimo 4

¿Qué tan frecuente se dedica a la actividad física? Muy raramente 1 Raramente 2 Ocasionalmente 3

frecuentemente 5 Frecuentemente 4 Muy

¿Visito algún medico en los últimos 6 meses? Si: ____ No: ____ En caso afirmativo ¿con que frecuencia? _____

¿Cuáles fueron las razones?

¿Estuvo durante el último año, tan enfermo que tenía que quedarse en casa? Si: ____ No: ____

Si contesto afirmativo, ¿Cuál fue la razón?

¿Toma algún medicamento regularmente? Si: ___ No: ___ ¿Cuál? _____ ¿Para qué? _____

V. QUEJAS PSICOSOMÁTICAS (marque X en la casilla la categoría de respuesta relevante)

La siguiente parte trata de malestares / trastornos / molestias y diversas dificultades en su vida.

| ¿Cuál de las siguientes molestias/ trastornos/ perturbaciones tuvo en el transcurso del último año? | | Nunca | Raramente | A menudo | Muy frecuente |
|---|---------------------------------|-------|-----------|----------|---------------|
| 1 | Problemas de estómago/ Acidez | | | | |
| 2 | Dolor lumbar / dolor de espalda | | | | |
| 3 | Cansancio | | | | |
| 4 | Dificultades respiratorias | | | | |
| 5 | Manos temblorosas | | | | |
| 6 | Taquicardia /Vértigo | | | | |
| 7 | Diarrea | | | | |
| 8 | Estreñimiento | | | | |
| 9 | Dolor de cabeza | | | | |
| 10 | Trastorno del sueño/ Insomnio | | | | |
| 11 | Pesadillas/ Malos sueños | | | | |
| 12 | Dificultad para concentrarse | | | | |

| | | | | | |
|----|-----------------------------------|--|--|--|--|
| 13 | Dolores de cuello y brazos | | | | |
| 14 | Molestias abdominales | | | | |
| 15 | Cambios de humor | | | | |
| 16 | Temblores | | | | |
| 17 | Estado de ánimo depresivo | | | | |
| 18 | Trastornos de habla | | | | |
| 19 | Ganancia de peso/ pérdida de peso | | | | |
| 20 | Falta de apetito | | | | |
| 21 | Nerviosismo/ ansiedad | | | | |
| 22 | Miedos/ fobias | | | | |
| 23 | Otros (especifique): _____ | | | | |

VI. DIFICULTAD PERCIBIDA (Por favor marque X en la casilla de la categoría de respuesta relevante)

¿En qué grado siente dificultad en las siguientes áreas durante los últimos dos años académicos?

| | | Nad a | Muy poco | Poc o | Ocasion al | Frecuen te | Mucho |
|----|--------------------|----------|-------------|----------|---------------|---------------|-------|
| 24 | Estudio en general | | | | | | |
| 25 | Exámenes | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 26 | Trabajos con fecha de entrega | | | | | | |
| 27 | Presentaciones | | | | | | |
| 28 | Problemas con amigos | | | | | | |
| 29 | Problemas con otros estudiantes | | | | | | |
| 30 | Aislamiento o soledad en la institución educativa | | | | | | |
| 31 | Aislamiento o soledad en general | | | | | | |
| 32 | Anonimato o falta de integración en la institución educativa | | | | | | |
| 33 | Malas perspectivas de trabajo/ aspiraciones profesionales | | | | | | |
| 34 | Conocimientos adquiridos poco aplicables | | | | | | |
| 35 | Problemas emocionales en las relaciones personales | | | | | | |
| 36 | El inglés como requisito | | | | | | |
| 37 | Problemas con materias específicas | | | | | | |
| 38 | Interacción con el sexo opuesto | | | | | | |
| 39 | Problemas familiares | | | | | | |
| 40 | Expectativas familiares | | | | | | |
| 41 | Problemas de salud | | | | | | |
| 42 | Condiciones de vivienda | | | | | | |
| 43 | Situación financiera | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 44 | Enfermedad en el hogar/ vivir lejos de la casa | | | | | | |
| 45 | Otro por favor especifique: _____ | | | | | | |
| 46 | Considerando una vez más su situación actual: ¿En qué medida se siente agobiado en general? | | | | | | |

VII. BIENESTAR (WHO-5) (Por favor marque X en la casilla de la categoría de respuesta relevante)

| Las siguientes afirmaciones se refieren a su bienestar en las últimas dos semanas | | Todo el tiempo | Usualmente | Más de la mitad del tiempo | Un poco menos de la mitad del tiempo | A ratos | nunca |
|---|---|----------------|------------|----------------------------|--------------------------------------|---------|-------|
| 47 | He estado feliz y de buen humor | | | | | | |
| 48 | Me sentí tranquilo y relajado | | | | | | |
| 49 | Estaba lleno de energía y me sentía activo | | | | | | |
| 50 | Me sentía descansado y me sentía relajado cuando despertaba | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|
| 51 | Mis días estaban llenos de cosas que me interesaban | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|

VIII. ESTRÉS PERCIBIDO (Por favor marque X en la casilla de la categoría de respuesta relevante)

| Las siguientes afirmaciones se refieren a su estrés percibido en el transcurso de las últimas cuatro semanas | | Nunca | Raramente | Algunas veces | Frecuente | Muy frecuente |
|--|--|-------|-----------|---------------|-----------|---------------|
| 52 | Con qué frecuencia se sintió molesto porque algo inesperado sucedió en su vida | | | | | |
| 53 | Con qué frecuencia tuvo la impresión de que las cosas más importantes en su vida estaban fuera de su control | | | | | |
| 54 | Con qué frecuencia se sintió nervioso y tenso | | | | | |
| 55 | Con qué frecuencia tuvo éxito en el manejo de las situaciones desagradables | | | | | |
| 56 | Con qué frecuencia tuvo la impresión de que era capaz de lidiar con cambios importantes en su vida | | | | | |
| 57 | Con qué frecuencia se sintió seguro de que fue capaz de lidiar con sus problemas personales bastante bien | | | | | |
| 58 | Con qué frecuencia tenía la impresión de que las cosas en su vida se estaban desarrollando como las planeó | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 59 | Con qué frecuencia tuvo la impresión de que no sería capaz de manejar las dificultades diarias | | | | | |
| 60 | Con qué frecuencia consiguió librarse de las molestias / problemas que se le presentaban | | | | | |
| 61 | Con qué frecuencia tuvo la impresión de que estaba súper bien | | | | | |
| 62 | Con qué frecuencia se enfadó porque ocurrieran cosas fuera de su control | | | | | |
| 63 | Con qué frecuencia evidenció que pensaba en cosas que usted tenía que terminar | | | | | |
| 64 | Con qué frecuencia pudo usar su tiempo libremente | | | | | |
| 65 | Con qué frecuencia tuvo la impresión de que las dificultades le agobiaron tanto que usted no fue capaz de vencerlas | | | | | |

IX. SÍNTOMAS DEPRESIVOS (Por favor marque X en la casilla de la categoría de respuesta adecuada basado en el curso de las últimas cuatro semanas)

| | | Nunca | raramente | Algunas veces | frecuente | Muy frecuente | siempre |
|----|--|--------------|------------------|----------------------|------------------|----------------------|----------------|
| 66 | Estuve triste | | | | | | |
| 67 | Mire hacia el futuro con desaliento | | | | | | |
| 68 | Me sentí como un bobo | | | | | | |
| 69 | Me fue difícil disfrutar de las cosas | | | | | | |
| 70 | Me sentí culpable | | | | | | |
| 71 | Sentí que estaba siendo castigado | | | | | | |
| 72 | Estuve decepcionado de mí mismo | | | | | | |
| 73 | Critique mis errores | | | | | | |
| 74 | Considere la posibilidad de hacerme daño | | | | | | |
| 75 | Llore | | | | | | |
| 76 | Me sentí nervioso, enojado, molesto | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 77 | No me importaban las otras personas | | | | | | |
| 78 | Deje de tomar decisiones | | | | | | |
| 79 | Me preocupa mi aspecto exterior | | | | | | |
| 80 | Tuve que obligarme a hacer cada tarea | | | | | | |
| 81 | No pude dormir bien | | | | | | |
| 82 | Estuve cansado y aburrido | | | | | | |
| 83 | No tuve apetito | | | | | | |
| 84 | Tuve miedo de mi salud | | | | | | |
| 85 | Perdí interés en la actividad sexual | | | | | | |

X. DESEMPEÑO ACADÉMICO

Rendimiento en la última institución educativa (Por favor marque (X) en la categoría de la mejor respuesta)

¿Cuál fue su Promedio de notas en el último periodo lectivo? _____

¿Cómo calificaría su rendimiento en la última institución educativa en comparación con otros?

Mucho mejor 1 Mejor 2 El mismo 3 Peor 4 Mucho peor 5

¿Qué tan importante es para usted tener buenas calificaciones o que le vaya bien académicamente?

Muy importante 1 Importante 2 No tan importante 3 Nada importante 4

XI. SATISFACCIÓN (Por favor marque X en la casilla de la categoría de respuesta relevante)

La siguiente parte trata del grado de su satisfacción con varias áreas de la vida durante los últimos dos años.

¿Hasta qué punto está satisfecho con las siguientes áreas de su vida?

| | | Muy insatisfecho | insatisfecho | Algo insatisfecho | satisfecho | Algo satisfecho | Muy satisfecho |
|----|--|------------------|--------------|-------------------|------------|-----------------|----------------|
| 86 | Sus estudios en general | | | | | | |
| 87 | Sus calificaciones | | | | | | |
| 88 | Sus profesores y sus metodologías de enseñanza | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|--|--|
| 89 | Su integración en la institución educativa | | | | | | |
| 90 | Su relación con los amigos | | | | | | |
| 91 | Su relación con la familia | | | | | | |
| 92 | Su situación financiera | | | | | | |
| 93 | Su condición de vida (vivienda) | | | | | | |
| 94 | Sus oportunidades de empleo | | | | | | |
| 95 | Su lugar de estudio | | | | | | |
| 96 | Su vida privada | | | | | | |
| 97 | Su salud | | | | | | |
| 98 | La calidad de los alimentos en la institución educativa | | | | | | |
| 99 | Las instalaciones de agua potable en la institución educativa | | | | | | |
| 100 | La situación general de higiene en la institución | | | | | | |
| 101 | Las oportunidades de actividades | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|--|--|
| | extracurriculares en la institución educativa | | | | | | |
| 102 | Las facilidades de transporte en la institución educativa | | | | | | |
| 103 | Las instalaciones de salud en la institución educativa | | | | | | |
| 104 | El entorno general/ ambiente en la institución educativa | | | | | | |
| 105 | La situación política en Colombia | | | | | | |
| 106 | La situación económica en Colombia | | | | | | |
| 107 | La situación de seguridad en Colombia | | | | | | |
| 108 | Que tan satisfecho esta con su vida | | | | | | |

XII. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (Por favor marque X en la casilla de la categoría de respuesta relevante)

La siguiente parte trata de las estrategias de afrontamiento que está utilizando para lidiar con el estrés / depresión durante los últimos 6 meses.

¿Cuáles de las siguientes estrategias es probable que adopte al sentir estrés o depresión?

| | | Nunca | Raramente | Algunas veces | Frecuentemente | Muy frecuentemente |
|-----|------------------------------|-------|-----------|---------------|----------------|--------------------|
| 109 | Pasar tiempo con los amigos | | | | | |
| 110 | Dormir | | | | | |
| 111 | Escuchar Música | | | | | |
| 112 | Practicar Deportes | | | | | |
| 113 | Aislarse | | | | | |
| 114 | Fumar | | | | | |
| 115 | Rezar/Orar | | | | | |
| 116 | Meditar / Espiritualidad | | | | | |
| 117 | Visitar familiares | | | | | |
| 118 | Cambiar hábitos alimenticios | | | | | |
| 119 | Ver televisión o cine | | | | | |
| 120 | Usar de Internet | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|--|
| 121 | Utilizar de servicios de salud | | | | | |
| 122 | Consumir sustancias (medicamentos, drogas, alcohol) | | | | | |
| 123 | Actuar para resolver el problema | | | | | |
| 124 | Auto lastimarse | | | | | |
| 125 | Cualquier otro (especifique) | | | | | |

Anexo: Cronograma de actividades

| ACTIVIDADES Mes | ENERO 2018 | FEBRERO 2018 | MARZO 2018 | ABRIL 2018 | MAYO 2018 | JUNIO 2018 | JULIO 2018 | AGOSTO 2018 | SEPTIEMB RE 2018 | OCTUBRE 2018 |
|--|---------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|------------------------|-----------------|
| Recolección de la información | | | | X | X | | | | | |
| Trabajo sobre teoría del estrés | | | | | | | | X | | |
| Reunión grupo de investigación | | | | | | | | X | X | |
| Procesamiento y Análisis de la información | | | | | | | | | X | |
| Entrega análisis De la información | | | | | | | | | | |