

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
SECCIÓN DE PSICOLOGIA.**



**INFORME FINAL DEL CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN;  
EVALUACIÓN PSICOLOGICA.**

**TÍTULO DEL INFORME FINAL;  
MANUAL ESCALA ESTRÉS ACADEMICO 4C.**

**PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE:  
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA.**

**PRESENTADO POR:**

**CLAUDIA LOURDES VÁSQUEZ CANTARERO N° DE CARNÉ VC18050.**

**KEVIN NAHUM CASTRO ARGUETA N° DE CARNÉ CA18055.**

**BRIAN ORLANDO RUÍZ CHÁVEZ N° DE CARNÉ RC18051.**

**KRISSIA LISBETH PÉREZ CASTILLO N° DE CARNÉ PC1806.**

**DOCENTE ASESOR:  
LIC. LUIS ROBERTO GRANADOS GÓMEZ.**

**OCTUBRE DE 2023.**

**SAN MIGUEL, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA.**

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**AUTORIDADES**



**MSC. ROGER ARMANDO ARIAS.  
RECTOR.**

**PHD. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ.  
VICERRECTOR ACADÉMICO.**

**ING. JUAN ROSA QUINTANILLA.  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO.**

**LIC. FRANCISCO ANTONIO ALARCÓN SANDOVAL.  
SECRETARIO GENERAL.**

**LIC. LUIS ANTONIO MEJÍA LIPE.  
DEFENSOR DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIO.**

**LIC. RAFAEL HUMBERTO PEÑA MARÍN.  
FISCAL GENERAL.**

**FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL**

**AUTORIDADES**



LIC. CRISTÓBAL HERNÁN RÍOS BENÍTEZ.

**DECANO.**

PH. D OSCAR VILLALOBOS.

**VICEDECANO.**

MSC. ISRAEL LÓPEZ MIRANDA.

**SECRETARIO.**

MSC. JORGE PASTOR FUENTES CABRERA.

**DIRECTOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO.**

MSC. ELADIO FABIÁN MELGAR BENÍTEZ.

**JEFE DE DEPARTAMENTO.**

PH. D RENÉ CAMPOS QUINTANILLA.

**COORDINADOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO SECCION DE  
PSICOLOGIA.**

## INDICE

1. AUTORIDADES		II y III
2. INDICE		IV
3. AGRADECIMIENTO		V
4. RESUMEN		VII
5. ABSTRACT		VIII
6. INTRODUCCIÓN		IX
7. DESARROLLO		X
8. PORTADA DEL MANUAL		11
9. FICHA TÉCNICA ESCALA ESTRÉS ACADÉMICO		
4C		12
10. DESCRIPCIÓN Y BASE		
TEORICA		13
11. JUSTIFICACIÓN		17
12. OBEJTIVOS		18
13. NORMAS DE		
APLICACIÓN		19
14. NORMAS DE		
CALIFICACIÓN		19
15. NORMAS DE		
INTERPRETACIÓN		19
16. DATOS		
ESTADÍSTICOS		20
17. RESULTADOS EN		
GRÁFICAS		21
18. INSTRUMENTO		22
19. BIBLIOGRAFÍA		24
20. ANEXO		25
21. HOJA DE RESPUESTA		26

## **AGRADECIMIENTO.**

EN PRIMER LUGAR LE AGRADECEMOS A NUESTROS PADRES QUE SIEMPRE NOS HAN BRINDADO SU APOYO INCONDICIONAL PARA PODER CUMPLIR TODOS NUESTROS OBJETIVOS PERSONALES Y ACADÉMICOS. ELLOS SON LOS QUE CON SU CARIÑO NOS HAN IMPULSADO SIEMPRE A PERSEGUIR NUESTRAS METAS Y NUNCA ABANDONARLAS FRENTE A LAS ADVERSIDADES. TAMBIÉN SON LOS QUE NOS HAN BRINDADO EL SOPORTE MATERIAL Y ECONÓMICO PARA PODER CONCENTRARNOS EN LOS ESTUDIOS Y NUNCA ABANDONARLOS.

GRACIAS POR SER QUIENES SON Y POR CREER EN NOSOTROS.

LE AGRADECEMOS MUY PROFUNDAMENTE A NUESTRO TUTOR POR SU DEDICACIÓN Y PACIENCIA, SIN SUS PALABRAS Y CORRECCIONES PRECISAS NO HUBIÉSEMOS PODIDO LOGRAR LLEGAR A ESTA INSTANCIA TAN ANHELADA. GRACIAS POR SU GUÍA Y TODOS SUS CONSEJOS, LOS LLEVAREMOS GRABADOS PARA SIEMPRE EN NUESTRA MEMORIA EN NUESTRO FUTURO PROFESIONAL.

USTED FORMÓ PARTE IMPORTANTE DE ESTA HISTORIA CON SUS APORTES PROFESIONALES QUE LO CARACTERIZAN. MUCHAS GRACIAS POR SUS MÚLTIPLES PALABRAS DE ALIENTO, CUANDO MÁS LAS NECESITAMOS; POR ESTAR ALLÍ CUANDO NUESTRAS HORAS DE TRABAJO SE HACÍAN CONFUSAS. GRACIAS POR SUS ORIENTACIONES.

AGRADECEMOS A TODOS NUESTROS DOCENTES QUE SON MUCHOS LOS DOCENTES QUE HAN SIDO PARTE DE NUESTRO CAMINO UNIVERSITARIO, Y A TODOS ELLOS LES QUEREMOS AGRADECER POR TRANSMITIRNOS LOS CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA HOY PODER ESTAR AQUÍ. SIN USTEDES LOS CONCEPTOS SERÍAN SOLO PALABRAS, Y LAS PALABRAS YA SABEMOS QUIÉN SE LAS LLEVA, EL VIENTO.

SUS PALABRAS FUERON SABIAS, SUS CONOCIMIENTOS RIGUROSOS Y PRECISOS, A USTEDES QUERIDOS DOCENTES, LES DEBEMOS NUESTROS CONOCIMIENTOS. DONDE QUIERA QUE VAYAMOS, LOS LLEVAREMOS CON NOSOTROS EN NUESTRO TRANSITAR PROFESIONAL.

GRACIAS POR SU PACIENCIA, POR COMPARTIR SUS CONOCIMIENTOS DE MANERA PROFESIONAL E INVALUABLE, POR SU DEDICACIÓN, PERSEVERANCIA Y TOLERANCIA.

ADEMÁS, AGRADECERLES A TODOS NUESTROS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS LOS CUALES MUCHOS DE ELLOS SE HAN CONVERTIDO EN

NUESTROS AMIGOS, CÓMPLICES Y HERMANOS. COMPAÑEROS DE VIAJE, HOY CULMINAMOS ESTA MARAVILLOSA AVENTURA Y NO PUEDO DEJAR DE RECORDAR CUANTAS TARDES Y HORAS DE TRABAJO NOS JUNTAMOS A LO LARGO DE NUESTRA FORMACIÓN. HOY NOS TOCA CERRAR UN CAPÍTULO MARAVILLOSO EN ESTA HISTORIA DE VIDA Y NO PODEMOS DEJAR DE AGRADECERLES POR SU APOYO Y CONSTANCIA, AL ESTAR EN LAS HORAS MÁS DIFÍCILES, POR COMPARTIR HORAS DE ESTUDIO. GRACIAS POR ESTAR SIEMPRE ALLÍ Y POR LAS HISTORIAS VIVIDAS.

POR ÚLTIMO AGRADECER A LA UNIVERSIDAD QUE NOS HA EXIGIDO TANTO, PERO AL MISMO TIEMPO NOS HA PERMITIDO OBTENER NUESTRO TAN ANSIADO TÍTULO. AGRADECEMOS A CADA DIRECTIVO POR SU TRABAJO Y POR SU GESTIÓN, SIN LO CUAL NO ESTARÍAN LAS BASES NI LAS CONDICIONES PARA APRENDER CONOCIMIENTOS.

## RESUMEN.

Vásquez Cantarero, C. L., Castro Argueta, K. N., Ruíz Chávez, B. O., & Pérez Castillo, K. L. (2023). Escala de estrés académico 4C: una herramienta para medir el nivel de estrés en estudiantes universitarios. Esta escala de autoinforme consta de 20 ítems y utiliza una escala de likert de cuatro puntos para evaluar el estrés académico en estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos a través de la aplicación de la escala pueden ayudar a identificar los factores que contribuyen al estrés académico y a desarrollar estrategias efectivas para manejarlo. La escala cumple con todas las validaciones, pues a qué pasó por varias modificaciones la aplicación de la escala toma aproximadamente 10 minutos y está dirigida a estudiantes universitarios. En conclusión, la escala de estrés académico 4c es una herramienta útil para medir el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios y puede ayudar a mejorar su bienestar emocional y académico.

**Palabras clave:** nivel; autoinforme; estudiantes universitarios; estrés académico; bienestar emocional.

**ABSTRACT.**

Vásquez Cantarero, C. L., Castro Argueta, K. N., Ruiz Chávez, B. O., & Pérez Castillo, K. L. (2023). 4C academic stress scale: a tool to measure the level of stress in university students. this self-report scale consists of 20 items and uses a four-point likert scale to assess academic stress in university students. The results obtained through the application of the scale can help identify the factors contributing to academic stress and develop effective strategies to manage it. the scale has undergone multiple validations. The application of the scale takes approximately 10 minutes and is targeted towards university students. in conclusión. The 4c academic stress scale is a valuable tool for measuring the level of academic stress in university students and can assist in enhancing their emotional and academic well-being.

**keywords: level; self-report; university students; academic stress;emotional well-being**



## INTRODUCCIÓN.

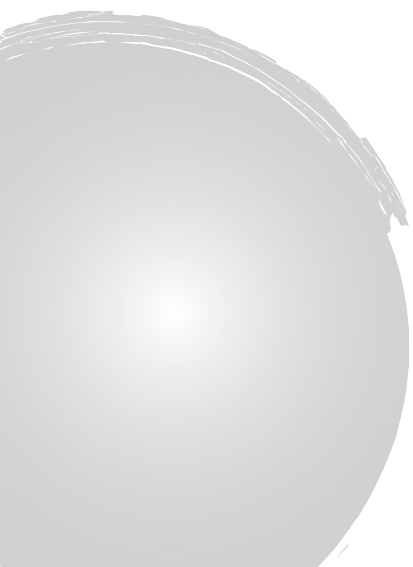
EL PRESENTE DOCUMENTO DE GRADO CONTIENE AUTORIDADES, AGRADECIMIENTO Y CONTIENE UN BREVE RESUMEN CON CINCO PALABRAS CLAVES Y SEGUIDAMENTE SE ENCUENTRA EL RESUMEN EN VERSIÓN INGLÉS INVOLUCRANDO LAS CINCO PALABRAS CLAVES EN INGLÉS. ASÍ MISMO EL TRABAJO DE GRADUACIÓN CONTIENE LO QUE ES UN MANUAL DE UNA ESCALA DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA; ESTRÉS ACADÉMICO 4C Y SU CORRESPONDIENTE RESULTADO DE UN ARDUO TRABAJO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO DE UN INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN PARA MEDIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES.

A CONTINUACIÓN, SE DETALLA EL ÍNDICE PRINCIPAL DEL MANUAL, EL CUAL INCLUYE LA FICHA TÉCNICA, LA DESCRIPCIÓN Y BASE TEÓRICA NECESARIA PARA LA FUNDAMENTACIÓN DEL TRABAJO, ASÍ COMO LA JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS DEL MISMO. ADEMÁS, SE EXPLICAN LAS NORMAS DE APLICACIÓN, CALIFICACIÓN E INTERPRETACIÓN DEL INSTRUMENTO. FINALMENTE, SE PRESENTAN LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO. ¡ESPERAMOS QUE ESTE TRABAJO Y MANUAL SEAN DE GRAN UTILIDAD PARA TODOS AQUELLOS INTERESADOS EN EL TEMA DEL ESTRÉS ACADÉMICO

# DESARROLLO



*MANUAL  
ESCALA DE  
ESTRÉS  
ACADÉMICO 4C*



## FICHA TECNICA.

### NOMBRE

**Escala de Estrés Académico 4C**

<b>AUTORES</b>	Claudia Lourdes Vásquez Cantarero, Kevin Nahúm Castro Argueta, Brian Orlando Ruiz Chávez y Krissia Lisbeth Pérez Castillo.
<b>AÑO DE CREACIÓN</b>	2023
<b>TIPO DE ESCALA</b>	<b>Escala de auto informe</b>
<b>OBJETIVO</b>	Conocer los niveles de estrés académico
<b>NUMERO DE ÍTEMS</b>	<b>20</b>
<b>FORMATO DE RESPUESTAS</b>	Escala de Likert de cuatro puntos (nunca, algunas veces, casi siempre, siempre)
<b>PUNTUACIÓN</b>	De 0 a 3 por ítem, con un total de 60 puntos posibles
<b>TIEMPO DE APLICACIÓN</b>	<b>DE</b> 10 a 15 minutos
<b>AMBITO DE APLICACIÓN</b>	<b>DE</b> Estudiantes universitarios



## **DESCRIPCIÓN Y BASE TEÓRICA.**

Esta escala permite conocer el nivel de estrés que experimenta la persona que cursa un nivel académico alto por ejemplo; universitario La escala consta de 20 preguntas las cuales son valoradas en 4 respuestas, las cuales son nunca, algunas veces, casi siempre, siempre. Las cuales cada una tiene una valoración de 0 (nunca), 1 (algunas veces), 2 (casi siempre), 3(siempre). Por lo que está sumatoria nos daría el puntaje completo del sujeto, el cual nos ayudará a definir el nivel de estrés que experimenta la persona.

El puntaje máximo que el sujeto puede sacar, es de 60 puntos y el mínimo es de 0 puntos. Éstos puntajes son valorados y establecidos en 4 niveles de estrés, los cuales son: leve con los puntajes de (0 a15 puntos), estrés moderado (16 a 30 puntos), severo (31 a 46puntos) y grave (47 a 60).

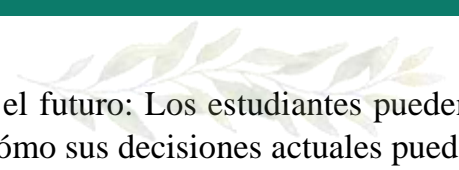
El estrés académico es un problema común entre los estudiantes universitarios. La carga académica, la competencia con otros estudiantes, la presión social y la incertidumbre sobre el futuro son solo algunas de las presiones que pueden generar una respuesta de estrés en los estudiantes. El estrés puede manifestarse de diversas formas, como ansiedad, depresión, insomnio, fatiga y problemas de salud física. En este documento, exploraremos las causas y manifestaciones del estrés académico, así como consejos prácticos para manejarlo de manera efectiva.

### **Causas del estrés académico;**

El modelo cognitivo del estrés académico se basa en la idea de que el estrés académico es el resultado de la interacción entre los factores estresantes y la percepción que los estudiantes tienen de estos factores.

Las presiones y demandas del ámbito universitario pueden generar una respuesta de estrés en los estudiantes, y esta respuesta puede manifestarse de diversas formas. Algunas de las causas comunes del estrés académico incluyen:

- La carga académica: Los estudiantes pueden sentirse abrumados por la cantidad de trabajo que tienen que hacer, especialmente durante los períodos de exámenes o entregas de trabajos.
- La competencia con otros estudiantes: Los estudiantes pueden sentirse presionados para destacar entre sus compañeros y obtener buenas calificaciones.
- La presión social: Los estudiantes pueden sentirse presionados para encajar en un grupo social o para cumplir con las expectativas de sus amigos y familiares.



- La incertidumbre sobre el futuro: Los estudiantes pueden sentirse ansiosos por su futuro profesional y por cómo sus decisiones actuales pueden afectar su carrera.

### **Manifestaciones del estrés académico;**

El estrés académico puede manifestarse de diversas formas, y es importante reconocer los síntomas para poder manejarlo de manera efectiva.

Existen estresores académicos que llevan al límite al estudiante. Por ejemplo;

Exigencias internas; la propia auto exigencia, el perfeccionismo, rigidez y la necesidad de control.

Exigencias Externas; son presentadas por la facultad, como la entrega de trabajos prácticos, monografías, rendir parciales y finales en un tiempo acordado

Algunas de las manifestaciones comunes del estrés académico incluyen:

- Ansiedad: Los estudiantes pueden sentirse ansiosos por su rendimiento académico, por los exámenes o por su futuro profesional.

- Depresión: Los estudiantes pueden sentir

Depresión: Los estudiantes pueden sentirse tristes, desmotivados o sin energía para realizar sus tareas académicas.

- Insomnio: Los estudiantes pueden tener dificultades para conciliar el sueño o para mantenerse dormidos debido a la preocupación o ansiedad.

- Fatiga: Los estudiantes pueden sentirse cansados o agotados, incluso después de haber descansado lo suficiente.

- Problemas de salud física: El estrés puede afectar la salud física de los estudiantes, causando dolores de cabeza, dolores musculares, problemas digestivos, entre otros.

### **Consejos para manejar el estrés académico**

Para manejar el estrés académico, es importante desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas. Algunos consejos prácticos incluyen:

- Identificar los factores estresantes: Identifica las situaciones o tareas que te generan más estrés y trata de encontrar formas de manejarlas de manera efectiva.

- Planificar y organizar el tiempo: Organiza tu tiempo de manera efectiva para poder cumplir con tus tareas académicas sin sentirte abrumado.

- Practicar técnicas de relajación: Las técnicas de relajación, como la meditación, la respiración profunda o el yoga, pueden ayudarte a reducir la ansiedad y el estrés.

- Buscar apoyo social: Habla con tus amigos, familiares o profesionales de la salud mental si necesitas apoyo emocional o consejos prácticos.

- Mantener un estilo de vida saludable: Una dieta equilibrada, ejercicio regular y suficiente descanso pueden ayudarte a manejar el estrés y mejorar tu bienestar general.

El estrés académico es un problema común entre los estudiantes universitarios, y puede manifestarse de diversas formas. Es importante reconocer los síntomas y desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas para manejarlo de manera efectiva. Algunos consejos prácticos incluyen identificar los factores estresantes, planificar y organizar el tiempo, practicar técnicas de relajación, buscar apoyo social y mantener un estilo de vida saludable.

Las causas del estrés académico pueden variar de un estudiante a otro, pero en general, se pueden identificar algunas presiones y demandas comunes que pueden generar una respuesta de estrés en los estudiantes. Algunas de las causas más comunes del estrés académico incluyen:

La carga académica: Los estudiantes pueden sentirse abrumados por la cantidad de trabajo que tienen que hacer, especialmente durante los períodos de exámenes o entregas de trabajos.

La competencia con otros estudiantes: Los estudiantes pueden sentirse presionados para destacar entre sus compañeros y obtener buenas calificaciones.

La presión social: Los estudiantes pueden sentirse presionados para encajar en un grupo social o para cumplir con las expectativas de sus amigos y familiares.


La incertidumbre sobre el futuro: Los estudiantes pueden sentirse ansiosos por su futuro profesional y por cómo sus decisiones actuales pueden afectar su carrera.

Problemas personales: Los estudiantes pueden estar lidiando con problemas personales, como problemas de salud, problemas familiares o problemas financieros, que pueden afectar su capacidad para concentrarse en sus estudios.

Es importante tener en cuenta que estas causas no son exhaustivas y que cada estudiante puede experimentar el estrés académico de manera diferente. Sin embargo, identificar las causas subyacentes del estrés puede ayudar a los estudiantes a desarrollar estrategias efectivas para manejarlo.

La falta de tiempo: Los estudiantes pueden sentir que no tienen suficiente tiempo para cumplir con todas sus tareas académicas y extracurriculares.

La falta de apoyo: Los estudiantes pueden sentir que no tienen suficiente apoyo emocional o académico de sus amigos, familiares o profesores.



La falta de motivación: Los estudiantes pueden sentirse desmotivados o sin energía para realizar sus tareas académicas debido a la falta de interés en el tema o a la falta de un propósito claro.

La falta de habilidades de estudio: Los estudiantes pueden sentirse abrumados por la cantidad de información que tienen que aprender y por la falta de habilidades de estudio efectivas.

La falta de sueño: Los estudiantes pueden tener dificultades para conciliar el sueño o para mantenerse dormidos debido a la preocupación o ansiedad.

Es importante tener en cuenta que estas causas pueden interactuar entre sí y que cada estudiante puede experimentar el estrés académico de manera diferente. Identificar las causas subyacentes del estrés puede ayudar a los estudiantes a desarrollar estrategias efectivas para manejarlo.





## **JUSTIFICACIÓN.**

La Escala de Estrés Académico 4C es una herramienta diseñada para medir el nivel de estrés académico que experimentan los estudiantes universitarios. Esta escala se basa en la teoría del estrés académico y el modelo cognitivo del estrés académico, y se enfoca en cuatro dimensiones del estrés académico: Competencia académica, Control, Conexión social y Contexto académico.

La escala busca evaluar la percepción que los estudiantes tienen de los factores estresantes y evaluar la frecuencia con la que experimentan ciertos síntomas de estrés académico, como preocupación por el rendimiento académico, ansiedad ante los exámenes y presión por cumplir con las expectativas de los demás, entre otros. La escala se presenta en un formato estandarizado, en el que las 20 preguntas se encuentran en el lado derecho y las opciones de respuesta (nunca, algunas veces, casi siempre y siempre) se encuentran en el lado izquierdo.

La forma de calificación es marcar con una x la opción de respuesta que considere que esté pasando o que pasó en los últimos 15 días. La respuesta habla de nunca, algunas veces, casi siempre y siempre, y se califica cada pregunta de cero a tres, nunca es cero, algunas veces uno, casi siempre dos y siempre tres, dejando un total de puntos de 60.

La Escala de Estrés Académico 4C es una herramienta útil para identificar los factores que contribuyen al estrés académico y para desarrollar estrategias efectivas para manejarlo. Al conocer los factores que causan estrés, los estudiantes pueden tomar medidas para reducir su impacto y mejorar su bienestar emocional y académico. Esperamos que esta escala sea de gran ayuda para ti en tu camino universitario.



## **OBJETIVOS.**

**OBJETIVO GENERAL:** Desarrollar una herramienta de evaluación estandarizada para interpretar la percepción de los estudiantes sobre los factores estresantes y evaluar la frecuencia con la que experimentan ciertos síntomas de estrés académico.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Conocer los niveles de estrés de los estudiantes.
- Determinar el impacto del estrés académico en los estudiantes.



## **NORMAS DE APLICACIÓN.**

El instrumento está disponible para pasarse de manera colectiva y de manera individual para poder conocer los niveles de estrés. Se le indica a la persona marcar con una X la respuesta que más frecuente sea o se identifique con la pregunta, además se le pide que responda de la manera más sincera posible.

## **NORMAS DE CALIFICACIÓN.**

Se realiza una sumatoria de los puntos equivalentes a cada respuesta brindada por el sujeto que la practique. La escala consta de 20 preguntas las cuales son valoradas en 4 respuestas, las cuales son nunca, algunas veces, casi siempre, siempre. Las cuales cada una tiene una valoración de 0 (nunca), 1 (algunas veces), 2 (casi siempre), 3 (siempre). Por lo que está sumatoria nos daría el puntaje completo del sujeto, el cual nos ayudará a definir el nivel de estrés que experimenta la persona.

El puntaje máximo que el sujeto puede sacar, es de 60 puntos y el mínimo es de 0 puntos.

Estos puntajes son valorados y establecidos en 4 niveles de estrés, los cuales son: leve con los puntajes de (0 a 15 puntos), estrés moderado (16 a 30 puntos), severo (31 a 46 puntos) y grave (47 a 60)

## **NORMAS DE INTERPRETACIÓN.**

Cada nivel se interpreta de la siguiente manera:

**Leve:** te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera positiva.

**Moderado:** una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales.

**Severo:** Genera una alteración intensa, prolongada que comienza después de una situación y/o acontecimiento que nos lleva a la sobrecarga y colapso mental.

**Grave:** te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu bienestar completo.

## DATOS ESTADISTICOS.

### TABLA DE RESULTADOS.

NIVEL DE ESTRÉS	SEXO FEMENINO	SEXO MASCULINO	TOTAL
ESTRÉS LEVE		2	2
ESTRÉS MODERADO	10	8	18
ESTRÉS SEVERO	3	2	5
ESTRÉS GRAVE	1		1
TOTAL	14 sexo femenino	12 sexo masculino	26 personas

### RESULTADOS;

**El valor de cada respuesta va de la siguiente manera;**

**Nunca vale 0, algunas veces 1, casi siempre 2, siempre 3. Se hace la sumatoria de cada respuesta y se saca un nivel.**

En la tabla se presenta los resultados obtenidos mediante la aplicación de la escala de estrés académico 4C, en la cual las personas que contestaron la escala están en el promedio de edades de 20 a 31 años de edad y que son estudiantes de diferentes años; tercer año y quinto año de carreras universitarias como licenciatura en psicología y mercadeo internacional.

En este caso fueron un total de 26 personas donde esto se dividen 2 personas con estrés leve de sexo masculino, 18 personas con estrés moderado entre ellas 10 del sexo femenino y 8 del sexo masculino, 5 personas con estrés severo 3 del sexo femenino y 2 del sexo masculino y 1 persona del sexo femenino con estrés grave. En estos resultados se puede observar que son más personas del sexo femenino que son afectadas por los diferentes niveles de estrés.

### NIVELES DE ESTRÉS;

**Estrés Leve (0 a 15 puntos):** te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera positiva.

**Estrés moderado (16 a 30 puntos);** una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales

**Estrés severo (31 a 46 puntos);** genera una alteración intensa, prolongada que comienza después de una situación o acontecimiento que lleva a la sobrecarga y colapso mental.

**Estrés grave (47 puntos en adelante);** se encuentra en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgastes físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para su bienestar completo

## RESULTADOS EN GRÁFICAS.



## INTERPRETACION;

Los resultados en las gráficas son los datos que se obtuvieron por medio de la escala de estrés académico 4C. Cada barra está marcada de un color diferente de lo que representa la barra morada representa el sexo femenino, barra rojo el sexo masculino, barra gris las edades que están de 20 a 31 años de edad, la barra azul negro presenta la carrera universitaria Lic. En psicología, la barra amarilla presenta la carrera universitaria Lic. Mercadeo internacional y en otros que esta de color anaranjado representa el nivel académico como técnicos o personas que no escribieron su nivel académico. Los resultados se dividen de la siguiente forma; en estrés leve dos personas del sexo masculino y estrés moderado con 10 personas del sexo femenino y 8 del sexo masculino, 5 de ellos de la carrera en psicología, 2 en Lic. Mercadeo internacional y 11 personas con otro nivel académico (técnicos). En estrés severo 3 del sexo femenino y 2 del sexo masculino, 3 de ellos estudian lic. En psicología y 2 de ellos no escribieron su nivel académico. En estrés grave se encuentra 1 persona del sexo femenino.

## INSTRUMENTO

### ESCALA DE ESTRÉS ACADÉMICO 4C

Nombre del estudiante \_\_\_\_\_ Sexo; M F

Edad; \_ Nivel Académico \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

INDICACION; marca con una "X" en las siguientes opciones de respuesta; nunca, algunas veces, casi siempre y siempre. Según la situación que consideras que has experimentado en los últimos 15 días.

PREGUNTAS	NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1) ¿Te has sentido afectado por las condiciones psicopedagógica, como el espacio, la iluminación, olores internos y externos del aula?				
2) ¿Tus amistades afectan tu nivel de estudio?				
3) ¿Tu impuntualidad ha afectado la concentración cuando está recibiendo clases?				
4) ¿Dolores de cabeza y agotamiento físico, afecta tu concentración en clases?				
5) ¿Crees que estas cumpliendo las expectativas de tu familia en el estudio?				
6) ¿La aglomeración del aula te genera estrés?				
7) ¿La mala comunicación con tus padres afecta tu nivel de estudio?				
8) ¿Te angustia no conocer tus notas a final de cada cómputo?				
9) ¿Te muestras más irritado cuando el docente procede a dejar actividades amplias?				
10) ¿Cuándo obtienes una nota baja buscas realizar otras actividades para alejar el problema de tu mente?				

11) ¿Si hay sobre carga de tareas y trabajos universitarios te sientes capaz de realizarlo a tiempo?				
12) ¿Te inquieta la sobre carga de trabajos y tareas académicas?				
13) ¿Tu economía es un factor que influye en tu asistencia a clases o en la concentración en estas?				
14) ¿Te estresa mayormente por depender económicamente de sus padres?				
15) ¿ Te inquieta no comprender las indicaciones o temas que se abordan en la clase?				
16) ¿ Suelas experimentar respiración entre cortada o sensación de ahogo al momento de exponer o realizar un parcial?				
17) ¿ Sientes que la comodidad del aula es adecuada?				
18) ¿ Ir a asesoría con el docente te sientes angustiado o experimentas preocupación en exceso anticipadamente?				
19) ¿ Buscas hablar con alguien cuando repruebas una materia para saber qué hacer con la situación?				
20) ¿ Tienes tiempo para descansar?				

## BIBLIOGRAFIA.

- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65–82. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)
- Guzmán-Yacaman, J. E., & Reyes-Bossio, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de psicología*, 36(2), 719–750. <https://doi.org/10.18800/psico.201802.012>
- Osa, M. J. C. (2021, mayo 31). *EL ESTRÉS ACADÉMICO: QUÉ ES*. Maria Jesús Campos. <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>
- *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. (s/f). Uchile.cl. Recuperado el 13 de diciembre de 2023, de <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Robles Mendoza, A. L., Junco Supa, J. E., & Martínez Pérez, V. M. (2021). Conflictos familiares y económicos en universitarios en confinamiento social por COVID-19. *Revista CuidArte*, 10(19). <https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2021.10.19.78045>



# ANEXOS

## HOJA DE RESULTADOS

NOMBRE DEL ESTUDIANTE	EDAD	NIVEL ACADÉMICO	PUNTOS y NIVEL DE ESTRÉS	DESCRIPCIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS
Alexander Mendoza Alvarado	26 años	Universitario	15 puntos Estrés leve	Estrés Leve: te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera positiva.
Jesús Enrique Guevara	28 años	3° universitario	12 puntos estrés leve	Estrés Leve: te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera positiva.
Carlos Alexis Rodríguez Miranda	28 años	superior	21 puntos Estrés moderado	Estrés moderado; una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales
Leticia Granados	23 años	4° año en Lic. Mercadeo int.	22 puntos Estrés moderado	Estrés moderado; una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales
Oscar Omar Pérez Flores	25 años	5° año en Lic. psicología	27 puntos Estrés moderado	Estrés moderado; una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales
Yeni Cruz	28 años	5° año en Lic. Mercadeo int.	26 puntos Estrés moderado	Estrés moderado; una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales

<b>Romeo Bladimir Granados Membreño</b>	<b>24 años</b>	<b>5° año en Lic. psicología</b>	<b>24 puntos</b> <b>Estrés moderado</b>	Estrés moderado; una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales
<b>Glendy García</b>	<b>22 años</b>	<b>3° año universitario</b>	<b>29 puntos</b> <b>estrés moderado</b>	Estrés moderado; una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales
<b>Arístides Canales</b>	<b>25 años</b>	<b>Lic. En psicología</b>	<b>20 puntos</b> <b>Estrés moderado</b>	Estrés moderado; una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales
<b>Carlos Ramírez</b>	<b>20 años</b>		<b>28 puntos</b> <b>Estrés moderado</b>	Estrés moderado; una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales
<b>Joselyn Estefany Rivera Turcios</b>	<b>26 años</b>	<b>Universitario</b>	<b>24 puntos</b> <b>Estrés moderado</b>	Estrés moderado; una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales
<b>Juan José Gutiérrez</b>	<b>27 años</b>	<b>Universitario</b>	<b>20 puntos</b> <b>Estrés moderado</b>	Estrés moderado; una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales
<b>Carlos Romeo pineda flores</b>	<b>24 años</b>	<b>Técnico</b>	<b>17 puntos</b> <b>estrés moderado</b>	Estrés moderado; una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales

<b>Isaac Gómez</b>	<b>20 años</b>	<b>técnico</b>	<b>26 puntos estrés moderado</b>	Estrés moderado; una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales
<b>Pedro Romero</b>	<b>23 años</b>	<b>Universitario</b>	<b>30 puntos estrés moderado</b>	Estrés moderado; una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales
<b>Axel Guillen</b>	<b>23 años</b>	<b>Universitario</b>	<b>24 puntos estrés moderado</b>	Estrés moderado; una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales
<b>Iset Damaris O.E</b>	<b>24 años</b>	<b>3° universidad</b>	<b>19 puntos estrés moderado</b>	Estrés moderado; una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales
<b>C.E.F.J</b>	<b>20 años</b>	<b>3° universidad</b>	<b>16 puntos estrés moderado</b>	Estrés moderado; una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales
<b>Ana María Ayala Vásquez</b>	<b>20 años</b>	<b>3° de Lic. En psicología</b>	<b>19 puntos estrés moderado</b>	Estrés moderado; una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales
<b>Jairo Navarrete</b>	<b>31 años</b>	<b>3° de Lic. En psicología</b>	<b>23 puntos estrés moderado</b>	Estrés moderado; una leve alteración en el estado de calma que se presenta en situaciones presentes o futuras, de las actividades diarias, académicas o personales

<b>Fátima Genoveva Chávez Pérez</b>	<b>21 años</b>	<b>5° año en Lic. psicología</b>	<b>32 puntos</b> <b>Estrés severo</b>	Estrés severo; genera una alteración intensa, prolongada que comienza después de una situación o acontecimiento que lleva al colapso y sobrecarga , la cual se mantiene durante menos un mes
<b>Evelyn Lisbeth Aparicio Funes</b>	<b>28 años</b>	<b>Egresada en Lic. En psicología</b>	<b>31 puntos</b> <b>Estrés severo</b>	Estrés severo; genera una alteración intensa, prolongada que comienza después de una situación o acontecimiento que lleva al colapso y sobrecarga, la cual se mantiene durante menos un mes.
<b>Lisbeth Segovia</b>	<b>23 años</b>	<b>5° año en Lic. psicología</b>	<b>35 puntos</b> <b>Estrés severo</b>	Estrés severo; genera una alteración intensa, prolongada que comienza después de una situación o acontecimiento que lleva al colapso y sobrecarga , la cual se mantiene durante menos un mes
<b>Terencio Ángel Alberto Rodríguez Portillo</b>	<b>22 años</b>	<b>Universitario</b>	<b>32 puntos</b> <b>Estrés severo</b>	Estrés severo; genera una alteración intensa, prolongada que comienza después de una situación o acontecimiento que lleva al colapso y sobrecarga, la cual se mantiene durante menos un mes.
<b>Ángel Trigueros</b>	<b>21 años</b>	<b>Técnico</b>	<b>42 puntos</b> <b>estrés severo</b>	Estrés severo; genera una alteración intensa, prolongada que comienza después de una situación o acontecimiento que lleva al colapso y sobrecarga, la cual se mantiene durante menos un mes.
<b>Katherine Estefany Matas</b>	<b>22 años</b>		<b>51 puntos</b> <b>estrés grave</b>	Estrés Grave: te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu bienestar completo.