

**RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO, LA REGULACIÓN  
EMOCIONAL Y EL DESEMPEÑO COGNITIVO CON LA SALUD FÍSICA Y EL  
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PRE-GRADO EN BOGOTÁ**

**MONICA PAOLA GUEVARA CASTILLO  
CRISTHIAN FERNANDO CASTRO RENGIFO  
ANGELA CATALINA GUTIÉRREZ LOPERA  
LAURA CAMILA MORENO CASTRO**

**UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
BOGOTÁ D.C - 2018**

**RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO, LA REGULACIÓN  
EMOCIONAL Y EL DESEMPEÑO COGNITIVO CON LA SALUD FÍSICA Y EL  
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PRE-GRADO EN BOGOTÁ**

**MÓNICA PAOLA GUEVARA CASTILLO  
CRISTHIAN FERNANDO CASTRO RENGIFO  
ÁNGELA CATALINA GUTIÉRREZ LOPERA  
LAURA CAMILA MORENO CASTRO**

**Trabajo de grado para obtener el título de psicólogos**

**Asesor: JHON ALEXANDER CASTRO MUÑOZ**

**Psicólogo**

**UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS**

**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**BOGOTÁ D.C - 2018**

## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo observar si es significativa la relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pre-grado. La muestra estuvo conformada por ciento sesenta y cuatro estudiantes de diferentes carreras universitarias, entre hombres y mujeres, con edades entre los dieciocho y treinta años. Los participantes se seleccionaron de manera personal por cada uno de los integrantes del equipo de trabajo; se realizaron visitas a diferentes universidades de la ciudad de Bogotá y aleatoriamente se escogieron a los estudiantes. El diseño de la investigación es correlacional de tipo no experimental transversal. Se utilizaron cinco instrumentos para la recolección de datos, los cuales fueron: el inventario SISCO de estrés académico, el ERQ para regulación emocional, el SCL-90-R de L. Derogatis (en el cual solo se utilizaron los ítems de somatización), la escala de bienestar psicológico de Ryff y el cuestionario de Barsit Barranquilla para desempeño cognitivo. Los resultados obtenidos muestran que es significativa la relación entre las variables criterio y las variables predictivas.

**Palabras clave: Estrés, educación, salud y bienestar psicológico**

## **ABSTRACT**

In the present investigation, the objective was to determine if the relationship between academic stress, emotional regulation and cognitive performance with physical health and psychological well-being is significant in undergraduate students. The sample was formed of one hundred sixty-four students of different university careers, between, men and women with an age gap of eighteen to thirty years. The participants were selected in a personal way by each one of the members of the work team; Visits were made to different universities and students were randomly selected in the Bogotá city. The design of the investigation is correlational of non-experimental transversal type. Five instruments were used for data collection, which were: the SISCO inventory of academic stress, the ERQ for emotional regulation, the SCL-90-R of L. Derogatis (in which only the somatization items were used), Ryff's psychological well-being scale and the Barsit Barranquilla questionnaire for cognitive performance. The obtained results show that the relationship between the criterion variables and predictive variables is significant.

**Keywords: Stress, education, Health, Psychological Well-being**

## TABLA DE CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	7
<b>Justificación</b> .....	9
<b>Planteamiento del Problema</b> .....	10
<b>Objetivo General</b> .....	11
<b>Objetivos Específicos</b> .....	12
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	13
<b>Definición</b> .....	14
<b>Estresores</b> .....	15
<b>Factores biológicos del estrés</b> .....	18
<b>Tipos de estrés</b> .....	19
<b>Eustrés</b> .....	19
<b>Distrés</b> .....	20
<b>Estrés crónico</b> .....	21
<b>Estrés Agudo</b> .....	21
<b>Estrés Académico</b> .....	22
<b>Regulación emocional</b> .....	24
<b>Definición</b> .....	26
<b>Desarrollo de la Regulación Emocional</b> .....	27
<b>Procesos de regulación emocional</b> .....	28
<b>Salud física</b> .....	29
<b>Antecedentes</b> .....	30
<b>Bienestar y Calidad de vida</b> .....	31
<b>Desempeño Cognitivo</b> .....	34
<b>MARCO METODOLÓGICO</b> .....	35
<b>Diseño</b> .....	35
<b>Participantes</b> .....	35
<b>Instrumentos</b> .....	36
<b>Procedimiento</b> .....	37
<b>Consideraciones éticas</b> .....	38
<b>Análisis de resultados</b> .....	38
<b>RESULTADOS</b> .....	39
<b>DISCUSIÓN</b> .....	48

<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>52</b>
--------------------------	-----------

## ÍNDICE DE TABLAS Y ANEXOS

Tabla. 1. Relación entre Estrés académico, Regulación emocional, Salud física y Bienestar psicológico.....	36
Tabla 2. Relación entre Desempeño cognitivo y regulación emocional .....	38
Tabla 3. Relación entre Estrés académico y Presencia de síntomas somáticos.....	38
Tabla 4. Relación entre Presencia de síntomas somáticos y Bienestar psicológico .....	39
Tabla 5. Relación entre Regulación emocional y estrés académico.....	40
Anexo 1. Formato de consentimiento informado .....	56
Anexo 2. Cuadernillo de preguntas.....	58
Anexo 3. Cuadernillo de respuestas.....	65

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación tuvo como propósito examinar de qué forma algunas variables que son parte de los procesos psicológicos, contribuyen a la comprensión y análisis de la salud de las personas que se encuentran en la adultez joven cursando alguna carrera universitaria. Al respecto, se presenta el contexto general de lo que se conoce sobre la salud de los estudiantes a nivel físico y psicológico.

La Organización Mundial de La Salud (OMS, 1948) citada por Alcántara (2008) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Pp. 96). Partiendo de lo anterior, se infiere que, al hablar de salud, se hace referencia a cualquier tipo de enfermedad o dificultad que afecte por lo general el bienestar físico y mental de las personas. Cabe resaltar que esta es considerada una de las principales problemáticas relacionadas con los estudiantes y más en el contexto o etapa universitaria pero no solo a nivel físico, sino también psicológico.

El estrés, tal y como refieren la OMS (1990) y la Organización Panamericana de Salud (OPS, 1990) citadas por Reyes et al., (2012) se ha convertido en una de las problemáticas de salud con mayor auge en pleno siglo XXI, no solo a nivel laboral, sino que también a nivel académico. Es por esto, que nació la importancia de observar mediante la investigación si es significativa la relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pre-grado.

El contexto universitario trae consigo diversas situaciones que generan en los estudiantes estrés de tipo académico. Al hablar de estrés académico, se hace referencia a “aquel que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo” (Caldera, Pulido y

Martínez, 2007). Son múltiples los factores que pueden incidir en el malestar físico o psicológico de los estudiantes universitarios dependiendo del contexto social, la edad, carrera, semestre y más aún si son personas que tienen otras responsabilidades familiares y/o laborales que deben desempeñar a la vez que cursan una carrera universitaria.

Haciendo un mayor énfasis en el ámbito educativo, muchos de los estudiantes experimentan altos grados de estrés debido a las exigencias académicas, la competencia con los compañeros, la sobrecarga de trabajos y tareas, y además de eso tal y como mencionan Mazo, Londoño y Gutiérrez (2013) “la evaluación que hacen profesores, padres y hasta la misma percepción de ellos mismos, hace que de una u otra manera les genere ansiedad y esto eleve los niveles de estrés en ellos.”

Algunos autores tales como: Looker (1998), Labrador (1992), Romero (2009), Caballero, Abello y Palacio (2007) citados por Labrador (2012) afirman que los efectos que pueden producir los niveles de estrés en estudiantes universitarios se presentan en su mayoría a corto plazo manifestándose a nivel físico, psicológico y conductual. A nivel físico, los estudiantes pueden experimentar dolores en algunas partes del cuerpo como cabeza, espalda, ojos, también trastornos del sueño, en su gran mayoría insomnio, cansancio excesivo lo cual hace que haya una reducción de energía y esto generará que no se tenga un desempeño sobresaliente en las actividades escolares. En cuanto a lo psicológico, se evidencian emociones negativas como la ira, el miedo, la frustración, la ansiedad y de igual manera en algunas personas se presentan cambios en el estado de ánimo. Por último, en cuanto a lo conductual se hace referencia a los diferentes hábitos por los que optan los estudiantes para reducir las emociones negativas o “incrementar” su desempeño en las



actividades; estos hábitos pueden ir desde alimenticios hasta el consumo de tabaco, alcohol y cafeína. Es necesario realizar cierre

### **Justificación**

La Organización Mundial de la Salud (2013) Define la salud mental como un estado completo de bienestar (mental, físico y social) donde el sujeto tiene conciencia de los recursos que posee para afrontar las tensiones diarias. Por lo tanto, cuando se altera ese estado de bienestar en los sujetos no podrán realizar las actividades cotidianas con todas sus capacidades, el estudio se centra en el estrés como el factor que produce esta alteración en las personas, específicamente en estudiantes universitarios. Según Caldera y Pulido (2007) una de cada cuatro personas en el mundo sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades grandes se estima que el 50 por ciento de los habitantes tienen algún problema de salud mental relacionado con el estrés. En el caso de los estudiantes universitarios Zea, Martínez y Vélez (2013) mencionan que la mayoría sufren de estrés académico ya que las exigencias propias del ámbito universitario causan una alteración negativa en ellos.

Según Román, Ortiz y Hernández (2008), en el continente africano la incidencia de estrés alcanza al 64.5 % de los estudiantes. Por su parte, en Latinoamérica, según lo mencionado por estos autores, la incidencia de estrés en universitarios es mucho más alta, ya que alcanza el 67%, siendo Venezuela, Chile, México y Perú los países que más se destacan en las investigaciones sobre estrés. Hasta el 2012 García, y Zea (2012) mencionan que en Colombia solo existían dos estudios relacionados con estrés académico. A pesar de que actualmente existen unos cuantos más estudios sobre el tema, aun no se proporcionan cifras exactas de esta problemática desde los entes de controles estatales colombianos, un ejemplo de esto es el documento de Ministerio de Salud (2015) el cual realiza una encuesta

de salud mental en todo el territorio nacional, en esta se evidencia que el estrés académico en universitarios solo se menciona en un párrafo cuando se abordan los trastornos alimenticios, lo que se afirma es que el alto estrés percibido aumenta la probabilidad de un trastorno de la conducta alimenticia.

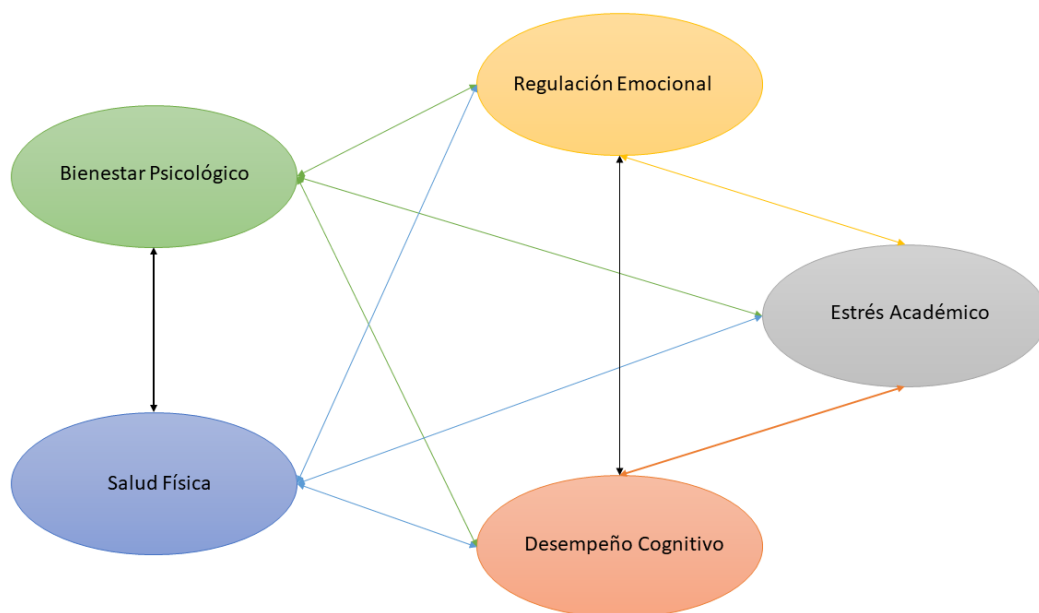
### **Planteamiento del Problema**

El estrés académico, se ha convertido en uno de los factores que más impacto ha generado en los últimos años, pero al cual no se le ha prestado la atención pertinente en el ámbito de la investigación (Martín, 2007). El problema del presente trabajo radica en primera instancia en los altos índices que se arrojan sobre problemas en la salud de los estudiantes universitarios en Latinoamérica. Así como se mencionó anteriormente, según Román, Ortiz y Hernández (2008), en Latinoamérica los niveles de estrés en universitarios son mucho más altos, ya que alcanzan el 67%, siendo Venezuela, Chile, México y Perú los países que más se destacan en las investigaciones sobre estrés. La segunda parte del problema, radica en que en Latinoamérica son pocas las investigaciones que sustentan la incidencia del estrés en estudiantes universitarios. Blanco et al (2015) mencionan en su trabajo de investigación algunos de los estudios que se han realizado en Latinoamérica del tema a tratar. En Colombia, Gutiérrez (2009), realiza una investigación en la ciudad de Medellín, en la cual encuentra que los estudiantes de ciencias de la salud y educación presentan altos niveles de estrés con mayor intensidad al culminar la carrera universitaria. Por otro lado, Arrieta (2011), centró su investigación en la ciudad de Cartagena, en la que encontró que los estudiantes universitarios presentaban altos niveles de estrés y ansiedad por las cargas académicas, la falta de tiempo para descansar, la disfunción familiar y los recursos económicos. En México, una de las investigaciones realizadas por Caldera, Pulido

y Martínez (2007), se evidenció que los estudiantes universitarios presentaban problemas de salud como hipertensión, úlcera, asma, y psicológicos como ansiedad, depresión, irritabilidad y problemas de autoestima lo cual influye negativamente en el desempeño académico de los estudiantes.

Teniendo en cuenta la revisión realizada anteriormente y los datos obtenidos, el grupo de investigación se plantea la siguiente pregunta: ¿Es significativa la relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico?

Figura 1. Diagrama de variables del problema de investigación



### Objetivo General

Observar si es significativa la relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico

### **Objetivos Específicos**

Observar el comportamiento de las variables del estudio, predictivas y criterio.

Establecer si es significativa la relación entre las variables de criterio salud física y bienestar psicológico.

Determinar si es significativa la relación entre las variables predictivas estrés y regulación emocional.

### **Hipótesis**

El estrés académico de estudiantes universitarios será alto

Es significativa la relación con la salud física, el estrés, la regulación emocional, y el bienestar.

Entre la regulación emocional y el desempeño cognitivo la relación es significativa.

Entre estrés y salud física la relación es significativa y positiva.

Entre salud física y bienestar es significativa.

Si el nivel de estrés es alto entonces el nivel de regulación emocional es bajo la relación es significativa y negativa.

## MARCO TEÓRICO

### Estrés

El estrés como lo menciona Naranjo (2009) ha sido un tema de interés para los científicos de la conducta puesto que tiene una incidencia en la salud de las personas (tanto física como mental) y porque este tiene influencias sobre el rendimiento laboral y académico. Hernandez (2004) menciona a Claude Bernard el cual fue un psicólogo francés que durante la mitad del siglo XIX sugirió que los cambios en el ambiente pueden perturbar a los sujetos. Mientras Cannon (1935) estudiaba la homeostasis descubrió por error que los sujetos se enfrentan a entes externos que los desequilibran, a estos los llamo estrés. Byron (1990), menciona que Hans Selye fue el autor logro introducir de manera formal el termino de estrés al campo de la salud, definiéndolo como la condición en la que el organismo altera su funcionamiento debido a una lesión o suceso.

Bonfill, et.al, (2010) indican que el interés de estudiar el estrés por parte de la psicología nacio durante la segunda guerra mundial y un ejemplo de esto son los trabajos realizados por (Grinker y Spiegel en 1945, mencionado por Bonfill, et. Al, 2010) a donde se describieron el interés de los militares por saber que influencia tenía el estrés en el rendimiento de los soldados, encontraron que este podía aumentar el riesgo de muerte y disminuir su capacidad de combate. A partir de este punto las investigaciones sobre el estrés y sus consecuencias en los sujetos se convierte en un tema de interés que aun hoy se estudia en la psicología, a continuación, se abordaran diferentes definiciones de este concepto.

A continuación, se hace una exploración sobre la definición del estrés, estresores, los factores biológicos involucrados en el estrés, los tipos de estrés y el estrés en el ámbito académico.

### **Definición.**

Lazarus y Folkman (1984) citados por Sierra, Ortega y Zubeida (2003) lo definen como aquella relación existente entre los sujetos y el medio que los rodea, así, estos logran percibir en qué grado el ambiente les exige el uso de sus recursos, pero se corre el riesgo de que las exigencias del ambiente excedan los recursos de los sujetos, en otras palabras el estrés es un mecanismo necesario para movilizar a los sujetos en su quehacer diario, pero cuando el sujeto se enfrenta a más tareas de las que puede realizar percibe el estrés de manera negativa como nos describen Neidhardt et al. (1989) citados por Naranjo (2009) el estrés es "un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que una persona puede aguantar" (Pp. 173).

Más tarde Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) dieron su propia definición de estrés, para ellos es una respuesta que da el ser vivo ante las diversas exigencias del ambiente, siendo este un proceso adaptativo, vital para la supervivencia ya que permite la activación emocional. Otra definición que se aborda es la del estrés como algo habitual en la vida de cada ser humano, ya que un cambio por mínimo que sea, normalmente produce estrés, y es evidente que se vive en un contexto cambiante en las diferentes áreas, como lo es el medio ambiente, las relaciones personales, entre otros. El estrés está definido como una tensión que se experimenta en la sociedad, entendido como un generador de tensión para el sujeto (Isabel, 2007).

Finalmente, Bonfill, Lleixa, Sáez, & Romaguera (2010) realizan un recorrido sobre la definición de estrés donde encuentran que este era definido como un estímulo o acontecimiento del entorno que logra afectar a los individuos, estos componentes serán explicados más adelante. La conclusión a la que llegan los autores es que el estrés es un concepto multidimensional donde influyen factores ambientales que logran activar el estrés en los sujetos o estresores en diferentes situaciones sociales; es decir que se puede provocar un alto nivel de estrés que, a su vez, puede afectar la salud, la calidad de vida y la longevidad. Posterior a lo mencionado anteriormente se abordará de manera más específica el tema de los estresores.

### **Estresores**

En las publicaciones más antiguas, el término estrés se utilizaba para referirse a los cambios fisiológicos que se producían en un organismo como resultado de su exposición a estímulos claramente perjudiciales, también llamados estresores (Bensabat, 1984).

Actualmente, se considera que el estrés no depende tanto de la nocividad de las situaciones como del grado en que el sujeto crea que influyen del estrés en suponen una amenaza para su bienestar (Lazarus y Folkman, 1986).

Lovallo (2015) realiza una distinción en los llamados estresores, dando a entender que existen unos estresores físicos, cuya función es la de provocar toda la respuesta del estrés en el organismo, un ejemplo de esto es el frío en un ambiente o sustancias tóxicas producirán la respuesta del estrés en las personas. Por otro lado, se encuentran los estresores psicológicos los cuales están asociados a eventos que activan la respuesta del estrés, estos eventos tienen componentes cognitivos y emocionales, un ejemplo de estos es el transitar por una calle oscura, en esta situación la persona se estresa para enfrentarse a

cualquier situación inesperada haciendo uso de sus procesos cognitivos como la atención y emocionales como el miedo para ayudar al cuerpo a responder de manera más eficaz.

Según lo mencionado anteriormente, cuando una persona está expuesta ante estas demandas o situaciones, es lo que se denomina como estresores, Sapolsky (2004) citado por Daneri (2012), “un estresor es cualquier cosa del mundo externo que aleja a la persona del balance homeostático, la respuesta al estrés es lo que hace el cuerpo para restablecer la homeostasis” (pg.1); entendiéndose la homeostasis a partir de lo definido por Bertalanffy (1976) como el equilibrio que buscan los organismos (sistemas) para adaptarse. A diario, las personas se desenvuelven en entornos que pueden causarles desagrado, bien sea a nivel laboral, académico y/o personal. Estos estresores pueden causar un malestar en las personas dependiendo de su intensidad (que tan fuerte sea para las personas) o frecuencia (la cantidad de veces que se repita), pero se puede resaltar que entre más se repita una situación, esta va a causar menores niveles de estrés en las personas ya que habría una mejor habituación o adaptación frente a las mismas. De igual manera, cada persona puede responder a nivel conductual, cognitivo y/o emocional frente a las demandas (estresores) que se le presenten. Estas respuestas a nivel conductual pueden influir en los comportamientos, expresiones faciales y orales de la persona y asimismo en el agrado que le ocasione realizar ciertas actividades, lo cual quiere decir que un estrés negativo en la persona hace que ésta presente desagrado al realizar lo que normalmente hace; el consumo de alcohol, cafeína y/o drogas juegan un papel importante en la manera en cómo la persona se va a sentir frente a las demandas que le produzcan estrés y de qué manera puede controlarlas o soportar determinada situación. A nivel cognitivo, estas respuestas se ven reflejadas en los procesos cognitivos como lo son la memoria, atención, percepción, pensamiento y lenguaje. La persona puede permanecer distraída ante situaciones que



requieren de su atención y de igual manera, haciendo referencia al ámbito educativo, los niveles de aprendizaje pueden disminuir, y en el ámbito laboral, la capacidad de ejecución de las tareas se puede ver afectada. Las respuestas emocionales también son importantes de resaltar, puesto que la persona se enfrenta a situaciones que no puede controlar, las cuales hacen que la persona empiece a tener una preocupación excesiva y a raíz de esto comience a sentirse insegura consigo misma; en este punto, las personas tienden a volverse menos comprensibles con los demás y a experimentar enfermedades que les afecta su bienestar. (Melgosa, 1995 citado por Naranjo, 2009)

Desde que se evidencia una situación o demanda que genera un malestar en la persona hasta que ésta misma termina, el organismo es capaz de producir tres tipos de respuestas frente a estas las cuales se dan a través de las siguientes fases: (pg 175):

La fase de alarma o alerta, es la primera en reconocer el evento que le causa malestar a la persona y es durante esta fase que se producen alteraciones fisiológicas (aumento de la respiración, de la frecuencia cardíaca, sudoración, sequedad en la boca) de corto tiempo, las cuales impiden que se presente una respuesta adecuada frente a la situación.

La segunda, es la fase de resistencia en la cual la persona intenta superar o asimilar la situación, pero en ésta el tiempo de duración y la intensidad se hacen superiores, lo cual ocasiona que la persona no pueda afrontar dicho suceso.

La última fase es la de agotamiento, en la que la persona sufre un cansancio excesivo a causa de la fuerte intensidad que le generó el suceso. Durante ésta, se pueden presentar alteraciones psicósomáticas, ansiedad y depresión. (Melgosa, 1995 citado por Naranjo, 2009)

El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso, ya que existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento. Para ello se va a tener en cuenta que cada estresor puede ser considerado un “detonante” el cual generará una activación fisiológica en el organismo, por ende, a continuación, se dará una definición de cada uno de los mecanismos biológicos involucrados.

### **Factores biológicos del estrés**

Como se evidenció anteriormente Byron (1990) menciona que Seyle exploró que sucedía cuando en el cuerpo cuando el sujeto presentaba estrés, este logro identificar que al aplicarse estímulos negativos en las ratas estas presentaban un incremento en el sistema adrenocortical, también se presentaban disfunciones en el área que recubre el corazón y úlceras gastrointestinales. Con el avance de las ciencias médicas se logra una descripción de los procesos de manera más detallada como es explicado por Permuy (2011) da importancia al sistema hipotálamo-hipófisis-adrenal, esto se debe a que dentro del hipotálamo existen neuronas relacionadas a la respuesta del estrés, estas neuronas cumplen la función primero de estimular el sistema nervioso autónomo y al sistema límbico generando en el organismo una respuesta de ansiedad y segundo estimula la liberación hormonal provocando que el cortisol en el torrente sanguíneo, esta hormona provoca en el organismo, siendo el cortisol la hormona encargada de activar el organismo cuando este despierta teniendo relación con los procesos de sueño y vigilia, la liberación de este ante la respuesta del estrés provoca una activación fisiológica en el organismo como: aumento del ritmo cardíaco y la respiración, sudoración, dilatación de pupilas y vacío estomacal, todas

estas siendo respuestas adaptativas para responder rápida y eficazmente a cualquier situación novedosa.

Durante esta exploración contextual se ha evidenciado varias maneras de percibir el estrés, a continuación, se hablarán de los tipos de estrés.

### **Tipos de estrés**

Para Permuy (2011) el estrés son reacciones del ser humano ante situaciones de amenaza o demanda, pero también es necesario para la supervivencia de la especie. De acuerdo con ello, con el propósito de aclarar la definición del concepto, este se divide en dos subprocesos. Uno que tiene una positiva (Eustrés) y otro que tiene una repercusión negativa en los sujetos (Distrés).

#### **Eustrés.**

El eustrés o considerado también como el “buen estrés” incluye todas aquellas actividades que se realizan y que causan agrado o satisfacción en las personas, pero que de igual manera dependiendo de la exigencia de la situación puede provocar en ellas estrés, por lo tanto, este tipo de estrés se entiende como aquel que se presenta para lograr la adaptación y supervivencia del ser humano. Según Lopategui (2000), el eustrés se representa mediante diferentes demandas o situaciones en las que la persona es capaz de interactuar en ellas manteniendo un nivel mental y físico óptimo ya que causan en la persona alegría, placer y bienestar, lo cual hace que la persona se sienta tranquila y pueda resolver de manera adecuada los problemas que se le presenten. En conclusión, se puede decir que interfieren eventos o situaciones positivas para la persona y que ayudan a que se sienta bien consigo misma y le permita realizar actividades cotidianas de una manera productiva.

Tal y como mencionan Gómez y Saravia (2009) el eustrés permite que las personas respondan de manera asertiva y positiva ante las diferentes demandas que le puedan producir cierto grado de malestar, haciendo uso de sus habilidades para desarrollar sus capacidades, fortalezas y poder dar solución a las dificultades que se le presenten en los diferentes contextos en los que se encuentre y poder mostrar un mejor desempeño en sus labores diarias.

### **Distrés.**

Lopategui (2000) definió también el distrés y lo considera como el “mal estrés” puesto que interfieren aquellas situaciones o sucesos que son percibidos para las personas como negativos y/o amenazantes, por lo tanto cuando se presentan situaciones en la vida de las personas que provocan que no se logre adaptar eficazmente al entorno y esto permanece durante un periodo de tiempo provocando afectaciones en la salud de las personas se genera lo que los autores denominan como distrés, esto quiere decir que cuando existen sucesos en la vida los cuales las personas no logran controlar, como por ejemplo la muerte de algún ser querido o alguna catástrofe natural y a partir de esto las personas no puedan realizar de manera eficaz sus actividades diarias durante un tiempo prolongado en esta situación se habla del estrés como patología o generador de patologías.

Este tipo de estrés se puede definir como "frustrante" ya que genera una activación desagradable tanto física, mental y emocional en la persona, lo que hace que no pueda dar una respuesta objetiva frente a la situación que le genera malestar. (Fernández, M., 2009).

Continuando con la descripción de tipos de estrés se menciona otra clasificación de acuerdo a la durabilidad. Siendo estos: el crónico y el agudo.

### **Estrés crónico**

El estrés crónico vincula los procesos de adaptación del individuo y mecanismos neurofisiológicos, el estrés agudo también los vincula. El estrés crónico está relacionado con la salud y la enfermedad, ya que se da por depresiones en tiempos prolongados, aunque en el estrés agudo también se presentan. No necesariamente tiene que ver con estado de ánimo, aunque los incluye, sino que tiene un componente más cognitivo. El estudio del estrés crónico ha recibido enorme atención en la última década debido a su elevada asociación con enfermedades crónicas, como, por ejemplo, la depresión, cefaleas (dolores de cabeza muy fuertes), enfermedades metabólicas (obesidad/diabetes tipo 2), cáncer, enfermedades cardiovasculares, artritis reumatoide e hipertensión arterial, por mencionar algunas (Dallman, 2003). Algunos estudios empíricos en el área de neurociencia reportan niveles elevados de estrés crónico y alteraciones neurobiológicas en jóvenes y adultos con experiencias traumáticas en la etapa prenatal y desarrollo temprano. Estos estudios indican que el estrés crónico no se inicia con el nacimiento de un individuo, sino muchas veces en la etapa de gestación (Lupien, McEwen, Gunnar & Heim, 2009). que el estrés crónico no se inicia con el nacimiento de un individuo, sino muchas veces en la etapa de gestación (Lupien, McEwen, Gunnar & Heim, 2009).

### **Estrés Agudo**

Según Melgosa (1995) el estrés provoca en las personas ciertas alteraciones. Que se pueden presentar en reacciones psicológicas y fisiológicas ante situaciones estresantes.

El estrés agudo se define como un estado que ocurre cuando un individuo percibe las demandas de una situación que excede sus recursos. Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a

largo plazo. Los síntomas más comunes son: agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés. Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos. Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable. Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho. El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable

### **Estrés Académico**

Al culminar la revisión de los diferentes tipos de estrés y las respuestas que estos generan ante diversas situaciones, es pertinente mencionar que éstas se dan en diferentes escenarios, pero como se mencionó al inicio de la investigación, este estudio se basará en el estrés académico, el cual es entendido como el tipo de estrés que se da dentro de un contexto educativo como respuesta de las diferentes demandas a las que están expuestos los estudiantes. (Labrador, C. 2012)

Algunos datos recopilados por Barraza (2003) citado por Barraza, A (2008) arrojan información acerca de los diferentes estresores que se producen dentro de cualquier contexto educativo: "la sobrecarga de tareas, la competitividad grupal, el tiempo, ambiente físico, problemas tanto con docentes como compañeros, falta de incentivos y las interrupciones en el trabajo" (pp. 273) son algunas de las situaciones que pueden afectar a los alumnos y generando en ellos respuestas de tipo físico, psicológicos y comportamental,

siendo esta última una de los más importantes ya que se produce ausentismo en clase y falta de motivación para realizar y cumplir con las actividades estipuladas.

El estrés académico "es aquel que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo." (Caldera, Pulido y Martínez, 2007). Si bien es cierto, los estudiantes desde los primeros niveles de educación están expuestos a diferentes actividades y situaciones que les pueden generar tensión o malestar y esto mismo hará que afecte el rendimiento académico. Tal y como mencionan los autores ya mencionados, el rendimiento académico incluye las fortalezas, habilidades y capacidades que tengan los estudiantes frente a los diferentes procesos de enseñanza-aprendizaje.

Así mismo existen factores de riesgo que ayudan a que se genere un estrés negativo en los estudiantes, Apolinário, Zaida y Ricardo (2013) exploraron diferentes factores que podían provocar estrés en los estudiantes universitarios, dentro de estos encontraron que la edad y el año académico que cursan los estudiantes, encontraron que los estudiantes de primeros semestres son más vulnerables que los de tercero, esto sucede por los mecanismos adaptativos de los sujetos por lo tanto existe un menor riesgo de sufrir estrés académico con el pasar de los cursos, otro factor de riesgo asociado es la falta de sueño, aquellos alumnos que duermen menos de 7 horas según el estudio tienen una mayor probabilidad de sufrir estrés, esto se asocia al buen sueño como un factor de bienestar en las personas, el estrés percibido por los estudiantes es otro factor de riesgo.

Con lo anterior se entiende que el estrés como un indicador de desajuste afecta a los sujetos que cursan sus estudios universitarios, adicional existen factores que ayudan a la prevención o facilitan la aparición del estrés en esta población, a continuación, se

exploraran otras variables que pueden estar relacionadas con el estrés en estudiantes universitarios.

### **Regulación emocional**

La RE es el incremento, disminución o simplemente mantenimiento de la emoción y su intensidad a partir de la forma en que un proceso en un dominio tiene la función de modificar un proceso (Dodge y Garber, 1991; Campos et al, 1994; citado por Rendon, 2007) proponen que la RE trata de implementar una emoción, la cual sea diferente a la emoción que normalmente se provoca y expresa.

Cabe recalcar que los procesos de la regulación emocional son de real importancia, ya que por medio de ellos se puede ofrecer un soporte o apoyo adaptativo, junto a algunas estrategias donde se vean organizadas las conductas emocionales. Es importante aclarar que todas las emociones sean positivas o negativas, son adaptativas sin importar el contexto en el que se encuentre. El componente clave para esta es la relación funcional entre la emoción y los eventos inmediatos, que presenta el mundo externo (Cole, et Al.,1994; citado por Rendon, 2007).

La Regulación Emocional (RE) es el manejo de la actividad o respuesta emocional que tiene éxito, esta variable asegura un funcionamiento efectivo; al iniciar, mantener, modular o cambiar la intensidad de la duración de estados de sentimientos y procesos fisiológicos que están relacionados con la emoción. Aplicando la regulación emocional a esta investigación, los estudiantes podrán tener una mejoría con respecto a la salud mental y ser así beneficiosos por su propia cuenta a la hora de presentarse las diferentes situaciones y problemáticas que son causantes de una disregulación o alteración emocional en el sujeto por la variabilidad de contextos (Murphy, et al., 1999; citado por Rendon, 2007)



Es importante recalcar que el manejo de la ansiedad o regulación emocional en este caso consiste en la habilidad o capacidad que tiene una persona para disminuir las tensiones, teniendo un enfrentamiento con el mismo estresor, que causa el malestar de ansiedad y que éste puede generar un mal funcionamiento o deterioro del cuerpo (Rodríguez y Matus García, 2002).

Para Silva (2005) la Regulación Emocional es una estrategia la cual tiene como fin aumentar, disminuir o mantener las emociones de una forma que estas sean llevaderas; esto se puede realizar a través de dos técnicas: primero la reevaluación cognitiva la cual consiste en re pensar las situaciones para omitir el componente emocional, por ejemplo, si una persona tiene miedo de cruzar una calle, utilizando la reevaluación cognitiva podría re pensar la situación y decirse a sí mismo que no hay nada por qué temer. Segundo encontramos la supresión que es el control de la activación fisiológica (sudoración, ritmo cardíaco y respiración elevada), por ejemplo, cuando alguien se encuentra demasiado ansioso ante un parcial puede utilizar una técnica de respiración para calmar toda su activación fisiológica y relajarse ante la situación.

Se puede evidenciar una relación entre estos dos conceptos, regulación emocional - RE y ansiedad, como está expuesto anteriormente; la regulación emocional en su mayor esfuerzo trata de manejar esas emociones que causan ciertas situaciones de ansiedad y angustia. Abarcando un poco más este tema, la ansiedad se explica como una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa. Se puede decir que el término de ansiedad alude a la combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, sino

que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico (Sierra, et. Al; 2003).

### **Definición**

La regulación emocional se puede decir que es la capacidad que tiene una persona para manejar y llevar las emociones de forma adecuada ante cualquier situación. Es importante tomar conciencia de la relación que hay entre emoción, cognición y comportamiento; contar con unas buenas estrategias de afrontamiento y tener la capacidad y habilidad de autogenerar emociones positivas ante cualquier situación que puede ocasionar el entorno, ya que está en constante cambio (Rendon, 2007).

En las definiciones relacionales preferiblemente es mejor referirnos al término de “regulación” al de “control”, ya que la palabra regulación implica un ordenamiento dinámico y ajuste de las emociones al entorno, mientras que la palabra control implica restricción. Esto quiere decir que desde una perspectiva funcionalista se considera que la RE no se encarga de detener el malestar simplemente, sino que implica tener una serie de ajustes para organizar de cierta manera así el funcionamiento inmediato y también a largo plazo. La idea es generar la capacidad para sostener emociones que permitan el desarrollo de una actividad y así mismo la comunicación e influencia entre otros, especialmente con todos los estados emocionales, teniendo así una coordinación o regulación de ellos; sin afectar las diferentes áreas (Rendon, 2007).

Por otra parte un estudio realizado por Turner y Husman, reveló que el uso de estrategias de aprendizaje y regulación emocional para el control de las emociones puede apoyar la autorregulación de las emociones estresantes y también proporcionar formas de prevenir un fracaso, en este caso un fracaso escolar, se evidenció que diferentes emociones están

relacionadas con los componentes esenciales de autorregulación del aprendizaje, como el interés, la motivación y las estrategias de aprendizaje, entre otras (Turner & Husman, 2008).

La Regulación emocional (RE) ha sido de gran importancia en los últimos años en las diferentes áreas de la psicología, debido al papel funcional que ha tenido cada sujeto en la variabilidad de contextos. Desde el enfoque psicológico conductual se ha abordado desde dos perspectivas terapéuticas diferentes: La cognitiva-conductual y el análisis clínico conductual. La cognitiva conductual se relaciona con los aspectos de tipo mediacional para la explicación y el análisis clínico conductual da a entender una definición del análisis del comportamiento (Gutierrez y Muñoz, 2013).

### **Desarrollo de la Regulación Emocional**

La RE como se dijo anteriormente es la capacidad o habilidad que tiene una persona para dar manejo a las diferentes emociones de una manera adecuada, ante los altos y bajos que trae cada situación de la vida cotidiana; la regulación emocional se conceptualiza como un proceso por medio del cual los sujetos modulan sus respuestas emocionales empleando estrategias que modifican la magnitud o tipo de las mismas; o bien cambian los forma en que el individuo se vincula con ellas. Normalmente es crítica en los niños que son expuestos a vivencias de afecto negativo (Eisenberg et al., 1999; citado por Rendon, 2007). Tiene mayor probabilidad que estos individuos que experimentan emocionalidad negativa tengan niveles mas altos de agresión y otras conductas problemas, mientras que hay sujetos que tienen habilidad de regular y modular esta actividad emocional y pueden actuar de manera competente ante cualquier situación emotiva; ya que sus experiencias de afecto han sido normales.

## **Procesos de regulación emocional**

En términos generales, algunas de las distintas formas de regulación a lo largo del proceso emocional en este contexto se diferencian en: las estrategias de aparición temprana focalizadas en los antecedentes, por ejemplo, aquellas que versan sobre el contexto, situación y significado atribuido a la fuente de activación, entre otras; y las estrategias de aparición más tardía focalizadas en la respuesta, por ejemplo, sobre los cambios somáticos experimentados una vez que la emoción se inició completamente. Aunque se reconoce la existencia de variadas formas de estrategias de regulación, dos han sido estudiadas más ampliamente: la reevaluación que es el asignar un significado “no emocional” a un evento y la supresión que es el controlar la respuesta somática de una emoción (Silva, 2005).

Existen 4 pasos para representar el proceso de regulación emocional, frente a la toma de decisiones en una situación conflictiva. Lo primero que debemos hacer es tomar conciencia emocional sobre la situación conflictiva ( percibir, reconocer, comprender) que es lo que nos está pasando en ese momento, el paso siguiente es el semáforo el cual consiste en parar, respirar hondo, y pensar ya que las emociones que reflejamos en este tipo de situaciones por lo general son negativas, lo siguiente que debemos hacer es utilizar algunas estrategias de afrontamiento y regulación como: una distracción, expresar las emociones ya sea de manera escrita o dialogando con algún amigo sobre lo que paso, pedir ayuda, cambiar la manera de pensar y buscar una solución. Para así por último tener una respuesta asertiva y así tener un mayor bienestar en esa situación conflictiva que le generaba cierto malestar (Filella, 2016).

## Salud física

El médico de la antigua Grecia Hipócrates (460-377 a. C.) consideraba que la mente y el cuerpo eran una unidad, y atribuía la enfermedad al equilibrio entre los fluidos corporales denominados humores: (bilis amarilla, flema, sangre y bilis negra). Se pensaba que cuando una persona estaba sana los cuatro humores se encontraban en equilibrio, y que la enfermedad se producía cuando estaban desequilibrados.

Cuando se habla de salud física se cree que existe un equilibrio entre los hábitos de alimentación, junto con el ejercicio, y un estado emocional y psicológico bueno. Pero no siempre es así; sobre todo al referirse a la población joven y si a eso le sumamos el estar en un entorno universitario.

El ingreso a la universidad trae consigo grandes cambios; uno de ellos y quizá el más grande que se pueda presentar en los estudiantes es el que está relacionado con la salud directamente.

Debido a cambios de horarios bruscos que los estudiantes hacen en cuanto a la alimentación, ciclos de sueño y la actividad física que desempeñen. La universidad coincide con múltiples cambios y es algo usual que la salud física se vea afectada. En los estudiantes se pueden presentar pérdidas o ganancia de peso durante el periodo escolar.

El estrés académico también aparece. Y este suele tener un alto nivel de incremento; conforme al tiempo que el estudiante dedique a estar dentro de las actividades escolares y en esta etapa de la vida (Fisher y Hood, 1987; Mc Donald, 2001; Potwain, 2007).

A todo esto, podemos sumarle que en la mayoría de los casos se suele presentar el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, así como también el consumo de cafeína y cigarrillo (Pulido et al., 2002; 2003 y 2009a).

También se pueden evidenciar estilos de vida sedentarios debido al poco tiempo que dedican los estudiantes a realizar alguna actividad física dentro y fuera del entorno escolar, desencadenando así otras enfermedades como por ejemplo: las respiratorias, (gripas, catarros, etc...), dolores de espalda debido a el tiempo que pasan dentro de las aulas de clase sentados y adoptando malas posturas, úlceras, gastritis y migraña.

Entendiendo así que existe una relación bidireccional entre mente y cuerpo. Lo que quiere decir que no solo se ve la salud desde el ámbito físico sino también desde el psicológico, hablando así de psicología de la salud. Entendiéndola como medicina comportamental, que abarca procesos conductuales y psicosociales los cuales comprende la relación entre salud física y psicológica.

### **Antecedentes**

Según Helman, (1978) la teoría del equilibrio de los humores de Hipócrates demostraba que había conciencia entre la nutrición y la salud. Ya que Hipócrates mencionaba que una sana alimentación ayudaría a la preservación del equilibrio de los humores. Esto quiere decir que los factores corporales tenían un efecto sobre la mente.

Stone, (1979) señaló que había que ponerse de acuerdo sobre el significado de salud. Ya que, es una palabra a la cual le han dado significados diferentes según las personas, culturas, clases sociales, y hasta familias.

Uno de los primeros estudios realizados fue el de Buman (1961) el cual, planteaba la pregunta ¿qué significa estar sano? Y descubrió que las personas daban tres tipos de respuestas: "sensación general de bienestar", "ausencia de síntomas de una enfermedad", y "las cosas que puede hacer una persona que está en buena forma física".

Afirmó que estos tipos de respuesta revelan que la salud está relacionada con: sentimientos, orientación a los síntomas, y rendimiento.

Aunque era difícil para algunos diferenciar entre salud y ausencia de enfermedad, parece que la salud se consideraba como un estado de equilibrio entre diversas facetas de una persona, incluyendo cuestiones físicas, psicológicas, emocionales y de bienestar social.

### **Bienestar y Calidad de vida**

La calidad de vida, según Levi y Anderson (1980) citados por Moreno y Ximénez (1996), la definen como "una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal y como lo percibe cada individuo o grupo." (Pp. 6)

El termino de calidad de vida, tuvo sus orígenes y comenzando a ser tratada con mayor especialidad hacia los 80 por la medicina. El termino no era específicamente "calidad de vida" sino que se refería a salud pública y privada, bienestar y felicidad tratándose de las condiciones de vida de las personas. (Moreno y Ximénez, 1996).

Cabe resaltar que lo mencionado anteriormente, ha tenido a lo largo del tiempo un fuerte auge y el termino de calidad de vida se ha ido ampliando hacia las condiciones óptimas que la persona reconoce tanto en ámbitos laborales, académicos, familiares, afectivos, cognitivos y de salud.

Desde el punto de vista filosófico se habla de bienestar partiendo de dos perspectivas: la primera, según Kahneman et al. (1999) citado por Vázquez, et. Al, (2009) denominada *hedónico*, la cual hace referencia a “la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo”. En cuanto a las emociones negativas, entre más tenga la persona, será más probable que tenga consecuencias en cuanto a la salud física. Por el contrario, las personas que presentan emociones positivas tienen menores tasas de enfermedad y una mejor calidad de vida, ya que posee mejores hábitos tanto alimenticios, como de sueño y de actividad física.

Cada una de estas perspectivas (la mencionada anteriormente y la que se explicará posteriormente), agrupa unos factores que son importantes para lograr alcanzar un adecuado bienestar psicológico. Tal y como proponen Díaz et al., (2006), estos factores son seis: *Autoaceptación* en el cual la persona logra sentirse bien y segura consigo misma. *Relaciones positivas con otras personas* es un factor importante ya que involucra las relaciones sociales y la calidad de las mismas. *Autonomía* en el cual la persona es capaz de tomar sus propias decisiones, es independiente y capaz de autorregular sus emociones, actitudes y pensamientos. *Dominio del entorno* En el cual la persona se sienta capaz de desenvolverse y satisfacer sus propias necesidades, habituándose al lugar en el que se encuentra. *Propósito de vida* En el cual la persona le encuentra un sentido a su vida al sentirse motivada a cumplir sus objetivos y metas. *Crecimiento Personal* Desarrollando habilidades y capacidades que le permitan ir creciendo y desarrollando como persona en los diferentes escalones que se presenten.

El bienestar no depende solamente de tener una buena salud física, sino también un buen estado psicológico y social. Según Páez (2007) citado por Zubieta y Delfino (2010), para



estudiar el bienestar, es importante partir de “la relación de las personas con su medio” y evaluar si éste último le proporciona las herramientas necesarias para satisfacer sus necesidades.

En relación con el estrés, las personas manejan de manera adecuada las diferentes situaciones que pueden ser generadoras de estrés, lo que les proporciona tener menos conflictos y tener un mejor bienestar psicológico. La segunda perspectiva es llamada *eudaimónico*, la cual está más “relacionada con el bienestar psicológico, el cumplimiento de metas y la superación personal. (Zubieta y Delfino 2010).

Uno de los estudios que se realizó sobre bienestar y calidad de vida fue por Barra y Ortiz (2012) el cual se aplicó a 228 estudiantes de enfermería de la Universidad de Concepción de Chile, con el fin de determinar los factores que se relacionan con la calidad de vida y satisfacción. Se encontró relación significativa entre la calidad de vida y la satisfacción con el éxito académico de los estudiantes.

Siguiendo con las investigaciones realizadas Lara, et. Al, (2015) menciona como objetivo principal identificar la percepción que tenían los estudiantes sobre su salud y calidad de vida relacionada con el entorno universitario, para el cual utilizaron una muestra de 352 estudiantes de la Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco. En este estudio, se pudo comprobar que las mujeres predominan con el estrés y el malestar emocional lo cual afecta el buen desarrollo de sus actividades académicas y como resultado global, se obtuvo que un alto porcentaje de estudiantes se encuentran satisfechos con el entorno o medio educativo, lo cual genera que tengan una buena percepción de bienestar y calidad de vida.

## **Desempeño Cognitivo**

El desempeño cognitivo se asocia al buen funcionamiento de los procesos cognitivos, este normalmente viene asociado al rendimiento en pruebas que evalúen los procesos cognitivos, Castillo, Cely y Manrique (2008) lo definen como las habilidades y destrezas que demuestran los participantes cuando se enfrentan a alguna tarea que mida los procesos cognitivos.

Algunos ejemplos de investigaciones recientes donde se asocia el desempeño cognitivo a los resultados de pruebas neuropsicológicas son: García, Moya y Quijano (2015) donde utilizaron el test Neuropsi que mide procesos cognitivos y funciones ejecutivas, el artículo buscaba comparar el rendimiento cognitivo de adultos mayores, la misma herramienta fue utilizada en el artículo de Santos, Orjuela, Sánchez, Rojas y Hernandez (2016) donde buscaban comparar el rendimiento cognitivo de mujeres con cáncer que están siendo tratadas con quimio terapia. Los dos artículos mencionados anteriormente fueron realizados en Colombia y la razón del uso de la escala mencionada es la validación de esta para países hispanos.

En artículos como el de Roberts & McKee (2018) encontramos el mismo esquema, donde no definen como tal el desempeño cognitivo si no se utilizan escalas, en este caso usan la Conner's Continuous Performance Task, para medir varios aspectos del rendimiento cognitivo. En el artículo de Rodriguez, Schroeter, Arélin, Witte, Baber, Burkhardt y Riedel-Heller (2018) utilizan el TMT como prueba para evaluar el desempeño cognitivo en participantes adultos mayores con genotipo e4, se puede evidenciar que a pesar de que el desempeño cognitivo es un tema de interés en investigaciones tanto nacionales como

internacionales la definición de esta variable depende de los constructos que miden las pruebas antes mencionadas.

## **MARCO METODOLÓGICO**

### **Diseño**

Esta investigación se enmarca en el paradigma empírico analítico el cual se basa en describir, explicar, predecir y controlar. Según habermas (1988) la ciencia social empírico analítica solo puede proporcionarnos un control técnico de ciertas magnitudes sociales. Es descriptiva definida por Rojas (2015) como aquella que estudia un fenómeno tal cual sucede en un espacio-tiempo determinado. Cuantitativa definida por Ramos (2015) la recopilación de datos para comprobar o rechazar las hipótesis. De metodología correlacional la cual es definida por Peinado (2015) como aquel que estudia las causas y los niveles de variación de los fenómenos observados, también es de corte trasversal, el mismo autor define la metodología trasversal como como aquella que observa las características de las personas en un único momento. Es no experimental ya que como lo menciona Gordillo, Mayo, Lara y Gigante (2010) no se realiza manipulación de las variables estudiadas.

### **Participantes**

Fueron en total 164 participantes, entre hombres y mujeres, la edad mínima fue de 18 años y la máxima de 30 para una media de 21 años de edad. De los 164 participantes, 139 pertenecen a la jornada diurna y 25 en la jornada nocturna. De niveles socio económicos alto (16), medio (109), bajo (39). De los cuales 34 de ellos trabajan y 130 no lo hacen.

## **Instrumentos**

**BARSIT:** su autor es Francisco Del Olmo, consta de 60 ítems las cuales tienen un tiempo aproximado de 10 minutos para ser respondidas, su modo de calificación es con una hoja clave de respuestas. En la cual si la respuesta está bien se le otorga un (1) punto si es errónea se le otorga un (0) cero. Mide 5 escalas: 1. Información 2. Comprensión verbal 3. Razonamiento verbal 4. Razonamiento lógico 5. Razonamiento numérico

**(ERQ):** Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal & Gross, 2013; versión original de Gross y John, 2003). Una escala de 10 ítems diseñada para medir la tendencia de los encuestados a regular sus emociones de dos maneras: (1) Reevaluación Cognitiva y (2) Supresión Expresiva. Los encuestados responderán cada ítem en una escala tipo Likert de 7 puntos que va de 1 (muy en desacuerdo) a 7 (Totalmente de acuerdo).

**SCL-90-R** de L. Derogatis María Martina Casullo. 1999/2004. Este inventario ha sido desarrollado para evaluar patrones de síntomas presentes en individuos y puede ser utilizado tanto en tareas comunitarias como de diagnóstico clínico. Cada uno de los 90 ítems que lo integran se responde sobre la base de una escala de cinco puntos (0-4). Se lo evalúa e interpreta en función de nueve dimensiones primarias y tres índices globales de malestar psicológico: 1) Somatizaciones (SOM) 2) Obsesiones y compulsiones (OBS) 3) Sensibilidad interpersonal (SI) 4) Depresión (DEP) 5) Ansiedad (ANS) 6) Hostilidad (HOS) 7) Ansiedad fóbica (FOB) 8) Ideación paranoide (PAR) 9) Psicoticismo (PSIC). 1) Índice global de severidad (IGS) 2) Índice positivo de Malestar (PSDI) 3) Total de síntomas positivos (TP)

El inventario **SISCO** del estrés académico. Se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

Un ítem de filtro, que en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no para responder.

Un ítem, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

Ocho ítems, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, alguna vez, casi siempre, siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

Quince ítems, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, alguna vez, casi siempre, siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o relaciones al estímulo estresor.

Seis ítems, en un escalamiento tipo Likert (nunca, rara vez, alguna vez, casi siempre, siempre) permiten identificar la frecuencia del uso de las estrategias de afrontamientos.

Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en el año 2006

## **Procedimiento**

Se realizó una revisión documental de las siguientes variables: estrés académico, regulación emocional, desempeño cognitivo, salud física y bienestar psicológico; luego de ello se procedió a ejecutar la evaluación de cada tema según diferentes test. Con la variable de regulación emocional se aplicó el test de ERQ, de estrés académico El inventario SISCO, de desempeño cognitivo el SCL-90-R, y por último la escala de bienestar psicológico de Ryff. Según los resultados obtenidos con los instrumentos se realizó un análisis estadístico en el programa SPSS en donde se sacaron primeramente el alfa de Crombach para ver la validez de cada instrumento, siguiente a esto análisis de correlaciones

para ver cómo estaban interactuando las variables entre sí. Para finalizar se realizó un análisis de frecuencia para saber las características de la población.

### **Consideraciones éticas**

Se respetó el principio de confidencialidad en el manejo de la información y el anonimato de los participantes, esto de acuerdo con la Ley 1090 de 2006 del Código Colombiano de Psicólogos, en el artículo 2, numerales: 5, el cual se refiere a la confidencialidad de la información de los participantes y el manejo de la misma solo mediante el consentimiento informado (Anexo 1); numeral 6, en el que se vela por la integridad y bienestar de los participantes; y el numeral 8 en el cual se menciona la importancia del uso adecuado de los instrumentos aplicados y de los resultados de los mismos.

De igual manera, se contempló lo estipulado en el artículo 8 de la Ley 1616 de 2013 de Salud Mental ya que en la investigación no se llevaron a cabo acciones invasivas que pusieran en riesgo la integridad de los participantes.

Por otra parte, teniendo en cuenta lo establecido en el artículo 11 de la resolución No. 8430 de 1993 emitido por parte del Ministerio de Salud de la Republica de Colombia, la investigación es considerada de bajo riesgo, ya que no se lleva a cabo ningún tipo de intervención sobre la población, pero puede llegar a ser de riesgo bajo ya que al llevarlas a pensar en algunas situaciones podría generar algún mínimo riesgo.

### **Análisis de resultados**

En la escala de estrés académico se encontró que: el nivel de fiabilidad en la valoración del entorno como estresante fue de 0,92, el nivel de fiabilidad en reacciones físicas fue de

0,78, en reacciones psicológicas la fiabilidad fue de 0,74, y las reacciones comportamentales una fiabilidad de ,81. En l escala de regulación emocional el nivel de fiabilidad fue de ,72.

Para la escala de salud física el nivel de fiabilidad en somatizaciones fue de ,78, para bienestar psicológico y auto aceptación la fiabilidad fue de ,73, relaciones positivas la fiabilidad fue de ,64, dominio del entorno la fiabilidad fue de ,86, crecimiento personal la fiabilidad fue de ,82, propósito en la vida la fiabilidad fue de ,720. Para un total de ,908 de fiabilidad de la escala

En la escala del Barsit la fiabilidad fue de ,80 en la información personal, en el vocabulario la fiabilidad fue de ,78, en el razonamiento verbal la fiabilidad fue de ,67, en el razonamiento lógico la fiabilidad fue de ,69, en el razonamiento numérico la fiabilidad fue de ,71 para un total de ,89 de fiabilidad en la escala.

## **RESULTADOS**

De acuerdo con el comportamiento de las variables, en la tabla 1 se puede observar que la valoración del entorno como estresante es media baja en la muestra, teniendo en cuenta que la media esperada es de 30 y la de la muestra es de 26,24. Frente a las reacciones físicas se encuentra en la media ya que la media esperada es de 18 y la obtenida es de 17,03. Las reacciones psicológicas de la muestra están dentro de la media, la esperada era de 15 y la obtenida es de 14,64. La dimensión de reacciones comportamentales es media, esto se evidencia ya que la media esperada era de 12 y se obtuvo 11,66. De acuerdo a esto se rechaza la hipótesis de que los estudiantes iban a presentar altos niveles de estrés académico ya que no hubo resultados altos como se esperaba. Cuando se dice que una variable se encuentra media quiere decir que se comporta tal cual como se esperaba, cuando esta baja quiere decir que las variables puntuaron más bajo de lo que se esperaba por lo tanto se presenta de manera

inferior en la muestra y cuando se presentan altas es que la variable está más presente en la muestra de lo que se esperaba.

Tabla 1. Comportamiento de la variable Estrés Académico.

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Estrés académico - Valoración del entorno como estresante	15	40	26,24	7,23
Estrés académico - Reacciones físicas	8,00	26	17,03	5,15
Estrés académico - Reacciones Psicológicas	5,00	24	14,64	3,34
Estrés académico - Reacciones Comportamentales	4,00	18	11,66	3,70

La variable de regulación emocional tiende a ser media alta como se evidencia en la tabla 2, esto se afirma ya que la media esperada para esta variable es de 40 y la obtenida es de 44,20.

Tabla 2. Comportamiento de la variable Regulación Emocional.

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Total Regulación emocional	16	63	44,20	8,70

En la tabla 3 se evidencia el comportamiento de la variable de salud física, es media baja ya que se esperaba una media de 36 y la obtenida es de 28,41.



Tabla 3. Comportamiento de la variable Salud Física.

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Percepción de salud física	12	49	28,41	7,25

Con respecto a la variable de bienestar psicológico en la tabla 4 se evidencia que el dominio de autoaceptación es medio alto ya que la media esperada es de 21 y la obtenida es de 23,44. En el Dominio de relaciones positivas la media esperada es de 21 y la obtenida es de 23,63 por lo tanto es media alta. El dominio del entorno presenta una media de 23,94 y la esperada es de 21, por lo tanto esta variable se presenta media alta. Con respecto al crecimiento personal la media esperada es de 24,50 y la obtenida es de 30,01 por lo tanto esta variable se encuentra alta en la muestra. Para el dominio de relaciones positivas la media esperada es de 21 y la obtenida es de 26,72 por lo tanto esta variable se presenta alta en la muestra.

Tabla 4. Comportamiento de la variable Bienestar Psicológico.

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Bienestar Psicológico - Autoaceptación	12	36	23,44	6,47
Bienestar Psicológico - Relaciones positivas	11	36	23,63	5,83
Bienestar Psicológico - Dominio del entorno	14	36	23,94	7,60
Bienestar Psicológico - Crecimiento personal	18	42	30,01	7,23
Bienestar Psicológico - Propósito en la vida	6	36	26,72	5,32

El comportamiento de la variable de desempeño cognitivo se observa en la tabla 5, La dimensión de información general tiene una media de 8,70 y la esperada es de 6, por lo tanto se presenta media alta. El vocabulario se presenta alto ya que la media esperada es de 6 y la obtenida es de 9,91. Respecto al razonamiento verbal la media esperada es de 6 y la obtenida es de 9,35 por lo tanto se presenta alta. En la dimensión de razonamiento lógico se esperaba una media de 6 y la obtenida es de 8,61, esto significa que la variable se presenta media alta en la muestra. El razonamiento matemático se encuentra dentro de la media ya que la puntuación esperada es de 6 y la obtenida es de 6,71.

Tabla 5. Comportamiento de la variable Desempeño Cognitivo.

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Desempeño cognitivo - información general	4	12	8,70	2,45
Desempeño cognitivo - Vocabulario	3	12	9,91	2,26
Desempeño cognitivo - Razonamiento verbal	4	12	9,35	2,05
Desempeño cognitivo - Razonamiento Lógico	4	12	8,61	2,04
Desempeño cognitivo - Razonamiento Matemático	0	12	6,71	2,33

En Resumen los participantes tuvieron puntuaciones superiores en las variables predictivas y puntuaciones medias y medias bajas en las variables criterio.

Sobre la interacción de las variables en la tabla 1, la relación entre salud física y estrés académico es significativa en todas las dimensiones del estrés académico y en la mayoría esta significancia es fuerte, la valoración del entorno como estresante y la percepción de salud

física centrada en la presencia de síntomas somáticos (dolor de cabeza, mareo, irritabilidad, etc) tiene una significancia de 0,36 esto indica que entre mayor sea el nivel de estrés académico más síntomas somáticos presentan las personas. La presencia de síntomas somáticos y las reacciones físicas tienen una significancia de 0,46 esto significa que a mayor presencia de síntomas somáticos más reacciones físicas relacionadas con el estrés académico se presentan. La relación con reacciones psicológicas tiene una significancia de 0,43 esto indica que a mayor presencia de síntomas somáticos más reacciones psicológicas se presentan. Con relación a las reacciones comportamentales la significancia es de 0,48 es decir a mayor presencia de síntomas somáticos más reacciones comportamentales.

La relación entre salud física y regulación emocional es significativa y negativa con una significancia de - 0,20 por lo tanto a mayor a mayor presencia de síntomas somáticos menor regulación emocional.

La relación entre bienestar psicológico y estrés académico es significativa en todas sus dimensiones y fuerte en casi todas sus dimensiones. La dimensión Autoaceptación es significativa fuerte y negativa con todas las dimensiones de estrés académico, es decir a mayor autoaceptación menor valoración del entorno como estresante (sig. -0,58) y se presentan menos reacciones físicas (sig. -0,56), psicológicas (sig. -0,50) y comportamentales (sig. -0,43). Con respecto a la dimensión de relaciones positivas es significativa y negativa con todas las dimensiones de estrés académico, por lo tanto, entre más relaciones positivas tenga una persona menor va a ser su valoración del entorno como estresante (sig. -0,40) y se presentan menos reacciones físicas (sig. -0,44), psicológicas (sig. -0,36) y comportamentales (sig. -0,28). La dimensión dominio del entorno es significativa, fuerte y negativa con las dimensiones de estrés académico, a mayor dominio del entorno menor valoración del entorno

como estresante (sig.  $-0,79$ ) y se presentan menos reacciones físicas (sig.  $-0,69$ ), psicológicas (sig.  $-0,56$ ) y comportamentales (sig.  $-0,60$ ). El crecimiento personal es significativo, fuerte y negativo con el estrés académico, es decir a mayor crecimiento personal menor valoración del entorno como estresante (sig.  $-0,71$ ) y se presentan menos reacciones físicas (sig.  $-0,59$ ), psicológicas (sig.  $-0,45$ ) y comportamentales (sig.  $-0,47$ ). Con respecto a la dimensión de propósito de vida es significativa y negativa con 3 dimensiones estrés académico, por lo tanto, a mayor propósito en la vida menor valoración del entorno como estresante (sig.  $-0,24$ ) y se presentan menos reacciones físicas (sig.  $-0,24$ ) y psicológicas (sig.  $-0,29$ ).

La relación entre bienestar psicológico y la regulación emocional es significativa en todas las dimensiones de bienestar psicológico. En el dominio de autoaceptación la significancia es de  $0,37$  esto significa que a mayor autoaceptación mayor regulación emocional. Con respecto a las relaciones positivas la significancia es de  $0,2$  es decir a mayor cantidad de relaciones positivas mejor regulación emocional. La significancia del dominio del entorno es de  $0,38$  por lo tanto entre mayor sea el control sobre el entorno mayor es la regulación emocional. La significancia con el dominio crecimiento personal es fuerte con  $0,44$ , esto indica que a mayor crecimiento personal mejor regulación emocional. El dominio propósito en la vida tiene una significancia de  $0,38$  es decir, poseer un propósito en la vida mejora la regulación emocional.

Con estos datos se acepta la hipótesis de que existe una relación significativa entre Percepción de la Salud Física, Estrés académico, Regulación emocional y Bienestar psicológico.

Tabla. 1. Relación entre Estrés académico, Regulación emocional, Salud física y Bienestar psicológico.

	<b>Estrés acad émico - Valoración del entorno como estresante</b>	<b>Estrés acadé mico - Reacci ones físicas</b>	<b>Estrés acadé mico - Reacci ones Psicoló gica</b>	<b>Estrés académico - Reacciones Comportam entales</b>	<b>Total Regula ción emocio nal</b>
Percepción de salud física	,36	,46	,43	,48	-,20
Bienestar Psicológico - Auto aceptación	-,58	-,56	-,51	-,43	,37
Bienestar Psicológico - Relaciones positivas	-,41	-,44	-,36	-,28	,20
Bienestar Psicológico - Domino del entorno	-,79	-,69	-,56	-,60	,38
Bienestar Psicológico - Crecimiento personal	-,72	-,59	-,45	-,47	,44
<b>Bienestar Psicológico - Propósito en la vida</b>	<b>-,24</b>	<b>-,24</b>	<b>-,30</b>	<b>-0,06</b>	<b>,38</b>

En la Tabla 2 se evidencia que existe una relación significativa y negativa entre las variables de regulación emocional y desempeño cognitivo. Con respecto a la dimensión de información general la significancia es de -0,36, es decir, a mayor cantidad de información general menor regulación emocional. Con respecto al vocabulario la significancia es de -

0,43, esto significa que entre más amplio sea el vocabulario de una persona menor regulación emocional posee. La significancia de la dimensión razonamiento verbal es de -0,37, por lo tanto a mayor razonamiento verbal menor regulación emocional. La dimensión de razonamiento lógico posee una significancia de -0,24, esto significa que a mayor razonamiento lógico menor regulación emocional. Con esta información se acepta la hipótesis de que existe una relación significativa entre la regulación emocional y el desempeño cognitivo.

Tabla 2. Relación entre Desempeño cognitivo y regulación emocional.

	Total Regulación Emocional
Inteligencia verbal - información genera	-,36
Inteligencia verbal –Vocabulario	-,43
Inteligencia verbal -Razonamiento verbal	-,37
Inteligencia verbal -Razonamiento Lógico	-,24
Inteligencia verbal -Razonamiento Matemático	-0,09

En la tabla 3 se observa que la relación entre las dimensiones de estrés académico y la presencia de síntomas somáticos es significativa y positiva, por lo tanto, se acepta la hipótesis de que la relación entre estrés académico y presencia de síntomas somáticos es significativa y positiva.

Tabla 3. Relación entre Estrés académico y Presencia de síntomas somáticos.

	Presencia de síntomas somáticos
Estrés académico - Valoración del entorno como estresante	-,36
Estrés académico - Reacciones físicas	,46
Estrés académico - Reacciones Psicológicas	,43
Estrés académico - Reacciones Comportamentales	,48

En la tabla 4 se puede observar que la relación entre salud física y bienestar psicológico solo es significativa en dos dimensiones. El dominio del entorno tiene una significancia de -0,23 esto significa que a mayor dominio del entorno menor percepción de salud física. La dimensión de crecimiento personal posee una significancia de -0,22, es decir que a mayor crecimiento personal menor percepción de la salud física. Con esta información se rechaza la hipótesis de que existe una relación significativa entre el Bienestar psicológico y la Percepción de salud física.

Tabla 4. Relación entre Salud física y Bienestar psicológico.

	Percepción de salud física
Bienestar Psicológico – Autoaceptación	-0,15
Bienestar Psicológico - Relaciones positivas	-0,11
Bienestar Psicológico - Domino del entorno	-,23
Bienestar Psicológico - Crecimiento personal	-,22
Bienestar Psicológico - Propósito en la vida	0,01

En la tabla 5 se observa que la relación entre la regulación emocional y el estrés académico es significativa y negativa. Es decir que a mayor regulación emocional hay menor valoración del entorno como estresante (sig.  $-0,47$ ) y menos reacciones físicas (sig.  $-0,42$ ), psicológicas (sig.  $-0,43$ ) y comportamentales (sig.  $-0,39$ ). Por lo tanto, se acepta la hipótesis de que a mayor regulación emocional menor estrés académico.

Tabla 5. Relación entre Regulación emocional y estrés académico.

	Total Regulación Emocional
Estrés académico - Valoración del entorno como estresante	$-,47$
Estrés académico - Reacciones físicas	$-,42$
Estrés académico - Reacciones Psicológicas	$-,43$
Estrés académico - Reacciones Comportamentales	$-,39$

## DISCUSIÓN

De acuerdo con los resultados existe una relación entre el estrés académico, la regulación emocional, la presencia de síntomas somáticos (salud física) y el bienestar psicológico. Esta relación se soporta con lo propuesto por Fernández (2009) quien menciona que el distrés o mal estrés genera sensaciones desagradables en las personas, estas sensaciones son físicas, mentales y emocionales. La relación entre la presencia de síntomas somáticos y estrés académico es significativa, es decir a mayor cantidad de estrés académico, mayor cantidad de síntomas somáticos (dolor de cabeza, náuseas, irritabilidad,



etc), esto es similar a lo encontrado por Portolés y González (2015) quienes encontraron que los indicadores de salud física influyen sobre el rendimiento académico, otro ejemplo es el de Castillo, Chacón de la Cruz y Díaz (2016) quienes sugieren que al presentarse estrés se debe de realizar prácticas de relajación o actividad física para disminuir los niveles de este, por otro lado Chau y Vilela (2017) encontraron que aquellos estudiantes que en algún momento habían cambiado de carrera presentaban más dolor corporal que aquellos que no lo habían hecho.

Con respecto a la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico se encuentra que aquellos estudiantes que presentan mejor bienestar psicológico poseen menos estrés académico. Esto se soporta con los hallazgos de Lara, Saldaña, Fernández y Delgadillo (2015) quienes identifican que los estudiantes que perciben su entorno académico como agradable presentan mejor salud y calidad de vida.

La relación entre el bienestar psicológico y la regulación emocional, se encuentra que aquellos estudiantes que presentan mayores niveles de regulación emocional tienen un mejor bienestar psicológico, esto es explicado por Matalinares, et al (2016) concluyen que los mecanismos de afrontamiento centrados en la emoción tienden a mantener el bienestar psicológico de los estudiantes.

La regulación emocional y el desempeño cognitivo tienen una significancia negativa, es decir a mayor regulación emocional menor desempeño cognitivo, esto es contrario a lo que se expresa principalmente en la teoría, por ejemplo, Dominguez y Sánchez (2017) afirman que los estudiantes que presentan mayor autonomía académica tienen mejores estrategias de regulación emocional. Una de las explicaciones de estos resultados se basa en lo explorado por Fernández (2016) el cual indica que a partir de los programas de

mejoramiento del coeficiente intelectual en niños aplicados el a principios del siglo, se han desarrollado niños con un mayor coeficiente intelectual, pero con menor inteligencia emocional. Otra posible explicación es sobre las limitaciones de la investigación, una variable que no se tomó en cuenta es la época escolar, la aplicación se realiza durante los exámenes de segundo corte y esto podría influir de alguna manera en las estrategias de regulación de los estudiantes.

La relación entre los síntomas somáticos y el bienestar psicológico solo fue significativa en dos dimensiones de bienestar, entonces cuando los estudiantes tienen control sobre su entorno se presenta menor cantidad de síntomas físicos, esto es explicado por Lara, et al (2016) quienes encontraron que los estudiantes que valoraban positivamente los recursos ofrecidos por su universidad reportaban mayor calidad de vida y menos quejas físicas y psicósomáticas, estos autores también exploran que aquellos estudiantes que poseen mayor satisfacción vital poseen menos síntomas físicos y psicósomáticos, esto se relaciona con la otra dimensión con la que es significativa que es el crecimiento personal. Aun así, no es posible aceptar la hipótesis de que el bienestar psicológico se relaciona con los síntomas somáticos pues solo relaciona con estas dos dimensiones, se cree que las otras dimensiones las cuales son autoaceptación, relaciones positivas y propósito en la vida no relacionan con los síntomas somáticos ya que como menciona Zubieta y Delfino (2010) el bienestar no solo depende de tener una buena salud física.

Frente a la relación de la regulación emocional y el estrés académico Turner y Husman (2008) mencionan que la regulación de las emociones estresantes ayuda a prevenir el fracaso en situaciones académicas.

Teniendo en cuenta que el objetivo de esta investigación es observar si es significativa la relación entre las variables se puede afirmar que se cumple el objetivo general, con respecto al objetivo específico sobre la relación de las variables predictivas, se observa que no solo existe una relación teórica entre el desempeño, la regulación y el estrés académico, sino que las relaciones fueron estadísticamente significativas. Frente al objetivo específico de la relación entre las variables criterio no se puede decir que la salud física es una parte del bienestar psicológico mas no se relacionan completamente.

Dentro de las limitaciones del estudio se encuentra la aplicación de las pruebas en épocas de exámenes para los estudiantes y no incluir otras relaciones como diferencias por edades, sexo, instituciones educativas y estudiantes que trabajan o no. Se propone que para futuras investigaciones se tengan en cuenta estas variables y la implicación de una muestra más representativa.

## REFERENCIAS

- Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*. Vol. 9 (1), 93-107.
- Aldrete, V., Carrillo, P., Mansilla, A., Schnaas, L. y Esquivel, F. (2014). De la regulación emocional y cognitiva a la autorregulación en el primer año de vida. *Anuario de Psicología*, 199-212.
- Alvarado, L. J., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma sociocrítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens: Revista Universitaria de Investigación*, 9(2), 187-202.
- Ancona, M., Garcia Cabrero, B., Montero, L., & Valencia Cruz, A. (2013). Regulación materna y esfuerzo de control emocional en niños pequeños. *International Journal Psychological Research*, 30-40.
- Andrés, M., Canet, L., Castañeiras, C. y Richaud, M. (2016). Relaciones de la regulación emocional y la relación con la personalidad. *Avances en psicología latinoamericana*, 99-115.
- APA. (s.f.). <http://www.apa.org>. Obtenido de <http://www.apa.org>:  
<http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>

- Apolinário, S. N., Zaida Irene, N. A., & Ricardo Grau Ábalo. (2013). Factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16(29) Retrieved from <http://ezproxy.unipiloto.edu.co/docview/1815498587?accountid=50440>
- Arce, A., Barrio, J., García, M. & Ruiz, I. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. Num 1. PP. 37-48.
- Barra, C. y Ortíz, L. (2012). Factores relacionados a la calidad de vida y satisfacción en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*. Vol 18, (3). Pp. 111 – 119.
- Barraza, A. (2007). El inventario SISCO del estrés académico. *Instrumentos de Investigación*. Universidad Pedagógica de Durango.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*. Vol 26, (2). Pp. 270 – 289.
- Berrio, N. y Mazo, R. (2012). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82.
- Bertalanffy, L. (1976). *Sistemas*. Fondo de cultura económica, México.
- Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., Downs, A. y Romero, E. (2015). Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una Universidad pública, Cartagena. Tesis de pregrado. Facultad de Enfermería, Universidad de Cartagena. Colombia.
- Bonfill Accensi, E., Lleixa Fortuño, M., Sáez Vay, F., & Romaguera Genís, S. (2010). Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. *Index de Enfermería*, 19(4), 279-282.

- Bonilla, J., Rodríguez, R., Trujillo, P., González, A. y González, A. (2016). Desempeño cognitivo en pacientes con cáncer de mama tratadas con quimioterapia. *Gaceta Mexicana de Oncología*, 15(4), 199-206.
- Bortoletto, D., & Boruchovitch, E. (2013). Learning strategies and Emotional regulation of pedagogy students. *Paidéia*, 235-242.
- Byron, L. (1990). Historia y actualidad del stress. *Revista Medicina*, 50(3), 263-267.
- Caldera, J. Pulido, B. y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de los Altos. *Revista Educación y desarrollo*. 7, PP. 77 - 82
- Cannon, W. B. (1935). Stress and strains of homeostasis. *American Journal of Medical Science*, 189, 1-14.
- Castillo, J., Cely, J. y Manrique, F. (2008). Desempeño cognitivo de mujeres universitarias a lo largo del ciclo menstrual. *Universitas Psychologica*, 7(1).
- Colegio Colombiano de Psicólogos (2009). Deontología y Bioética del ejercicio de la Psicología en Colombia.
- Daneri, M. (2012). *Psicobiología del estrés*. Biología del comportamiento. Universidad de Buenos Aires. Pp. 1 – 25.
- Dominguez-Lara, S., & Sánchez-Carreño, K. L. (2017). Uso de estrategias cognitivas de regulación emocional ante la desaprobación de un examen: El rol de la autoeficacia académica en estudiantes universitarios. *Psychologia : Avances De La Disciplina*, 11(2), 99-112. Retrieved from <http://ezproxy.unipiloto.edu.co/docview/2010882987?accountid=50440>

- Dorantes, C. y Matus, G. (2002). El Estrés y la Ciudad. *Revista del Centro de Investigación*, 71-77.
- Fernández, G. C. (2016). La inteligencia emocional. *Revista Costarricense de Trabajo Social*, (15).
- Fernández, M. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. Tesis Doctoral. Departamento de Psicología, Sociología y Filosofía. Universidad de León.
- Filella, G. (2016). Proceso de regulación emocional.
- Gaeta, M. & Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el campo escolar. *Revista de humanidades*, Vol 15. Pp 327 – 344.
- García, M., Moya, L., y Quijano, M. (2015). Rendimiento cognitivo y calidad de vida de adultos mayores asistentes a grupos de tercera edad. *Acta Neurológica Colombiana*, 31(4), 398-403.
- Garrido, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 493-507.
- Gómez, V. y Saravia, K. (2009). El síndrome de estrés y su incidencia en el desempeño laboral en colaboradores de empresas públicas y privadas del área metropolitana de San Salvador. Tesis de Grado. Facultad de ciencias y humanidades. Departamento de Psicología. Universidad de El Salvador.
- Gordillo, R. C., Mayo, N. C., Lara, G. G., & Gigante, S. V. (2010). Metodología de la investigación educativa: Investigación ex post facto. *Barcelo*: [https://www.uam.es/personal\\_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso\\_10/EX-POST-FACTO\\_Trabajo.pdf](https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/EX-POST-FACTO_Trabajo.pdf).

- Gutiérrez, M., y Muñoz, M. (2013). LA REGULACIÓN EMOCIONAL: PRECISIONES Y AVANCES CONCEPTUALES DESDE LA PERSPECTIVA CONDUCTUAL. *Psicología USP*, 225-240.
- Hernández, A. (2004). Efectos de la carga académica en el rendimiento de los alumnos en el hostal San Andrés.
- Labrador, C. (2012). Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis. Tesis doctoral. Facultad de Medicina, Departamento de especialidades médicas. Universidad de los Andes, Mérida-Venezuela.
- Lara, R. M. M., Donoso, L. M. B., Jiménez, B. M., Chávez, A. P., & Herrero, M. (2016). Recursos universitarios y personales promotores de bienestar y salud en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 26(2), 195-205.
- Lara, N., Saldaña, Y., Fernández, M. y Delgadillo, H. (2015). Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una Universidad Pública. *Hacia la promoción de la salud*. Vol 20, (2). Pp. 102 – 117.
- Ley No. 1616. Congreso de La Republica, Colombia. 21 de enero de 2013.
- Lovallo, W. R. (2015). *Stress and health: Biological and psychological interactions*. Sage publications.
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de psicología*. Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla. Vol 25, (1). Pp. 87 – 99.



- Martínez, M., Retana, B. & Sánchez, R. (2009). Identificación de las estrategias de regulación emocional del miedo en adultos de la ciudad de México. Vol 17 (2). Pp 49 – 59.
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (19).
- Mazo, R., Londoño, K. y Gutiérrez, Y. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes psicológicos*. Vol. 13 (2), 121-134.
- Ministerio de Salud. (2015). <http://www.visiondiweb.com>. Obtenido de <http://www.visiondiweb.com>: [http://www.visiondiweb.com/insight/lecturas/Encuesta\\_Nacional\\_de\\_Salud\\_Mental\\_Tomo\\_I.pdf](http://www.visiondiweb.com/insight/lecturas/Encuesta_Nacional_de_Salud_Mental_Tomo_I.pdf)
- Moreno, B. y Ximénez. C. (1996). Evaluación de la Calidad de Vida. *Manual de evaluación en psicología clínica y de la salud*. Universidad Autónoma de Madrid. Madrid, España. Pp 1 – 44.
- Morrison, V., Bennett, P., Parga, M. X. F., Franco, V. R., Elvira, A. C., & Fidalgo, M. M. (2008). *Psicología de la salud*. Pearson.
- Moscoso, Manolete El estudio científico del estrés crónico en neurociencias y psicooncología *Persona*, núm. 17, enero-diciembre, 2014, pp. 53-70 Universidad de Lima Lima, Perú
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*. Vol 33 (2), pp 171 – 190.

Organización Mundial de la Salud. (diciembre de 2013). <http://www.who.int>. Obtenido de [http://www.who.int: http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)

Peinado, J. I. (2015). *Métodos, técnicas e instrumentos de la investigación criminológica*. Editorial Dikynson.

Permuy, M. S. L. (2011). *Manual de bases biológicas del comportamiento humano* (No. 612.8 MANb). Montevideo: Departamento de Publicaciones, Unidad de Comunicación de la Universidad de la República (UCUR).

Portolés, A; González, J. (2015). Rendimiento académico y correspondencias con indicadores de salud física y psicológica. *Sportis Scientific Technical Journal*, 1 (2), 164-181

Pulido, M., Coronel M, Vera F, y Barousse, T. (2011). Hábitos alimentarios y ejercicio en estudiantes de licenciatura de la universidad intercontinental. *Revista intercontinental de psicología y educación*. Vol 13, num 1, enero –junio, 2011, PP. 65—82 Universidad intercontinental Distrito Federal, México.

Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en Psicología*, 23(1), 9-17.

Rendón, M. (2007). Regulación Emocional y Competencia social en la infancia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 349-363.

Resolución No. 8430. Ministerio de Salud, Colombia. 4 de octubre de 1993.

Reyes, L., Ibarra, D., Torres, M. y Razo, R. (2012). El estrés como un factor de riesgo en la salud: análisis diferencial entre docentes de universidades públicas y privadas. *Revista digital universitaria*. Vol 13 (7), 1-14.

- Roberts, W. & McKee, S. A. (2018). Effects of varenicline on cognitive performance in heavy drinkers: Dose-response effects and associations with drinking outcomes. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 26(1), 49-57
- Rodríguez, F., Schroeter, M., Arélin, K., Witte, A., Baber, R., Burkhardt, R., ... Riedel-Heller, S. (2018). APOE e4-genotype and lifestyle interaction on cognitive performance: Results of the LIFE-Adult-study. *Health Psychology*, 37(2), 194-205.
- Rojas Cairampoma, M. (2015). Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación. *REDVET. Revista Electrónica de Veterinaria*, 16(1), 1-14.
- Román, C., Ortíz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*. Vol. 46 (7), 1-8.
- Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, Angustia y Estrés: Tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 10-59.
- Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: El modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 201-209.
- Svarch, E., Hernández Ramírez, P., & Ballester Santovenia, J. M. (2004). La drepanocitosis en Cuba. *Revista Cubana de Hematología, Inmunología y Hemoterapia*, 20(2), 0-0.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, Vol 5, pp. 15-28

Zubieta, E. y Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de buenos aires. *Facultad de psicología – UBA, Vol 17*, pp. 227-283.

## ANEXOS

ANEXO 1. Tabla de Correlaciones.

Correlaciones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 - Estrés académico - Valoración del entorno como estresante																
2 - Estrés académico - Reacciones físicas	,833**															
3 - Estrés académico - Reacciones Psicológicas	,648**	,714**														
4 - Estrés académico - Reacciones Comportamentales	,687**	,693**	,631**													
5 - Total Regulación emocional	-,473**	-,424**	-,433**	-,396**												
6 - Inteligencia verbal - Información general	,680**	,565**	,353**	,618**	-,361**											
7 - Inteligencia verbal -Vocabulario	,585**	,533**	,389**	,289**	-,430**	,564**										
8 - Inteligencia verbal -Razonamiento verbal	,497**	,410**	,236**	,256**	-,371**	,497**	,690**									
9 - Inteligencia verbal -Razonamiento Logico	0,149	,170	0,082	-0,142	-,239	0,087	,532**	,539**								
10 - Inteligencia verbal -Razonamiento Matemático	,328**	,332**	0,136	,314**	-0,092	,438**	,292**	,425**	,166*							
11 - Percepción de salud física	,363**	,463**	,429**	,476**	-,205**	,226**	0,109	0,026	-0,119	0,063						
12 - Bienestar Psicológico - Autoaceptación	-,580**	-,564**	-,507**	-,431**	,368**	-,434**	-,440**	-,529**	-,302**	,343**	-0,148					
13 - Bienestar Psicológico - Relaciones positivas	-,406**	-,440**	-,359**	-,281**	,198**	-,315**	-,414**	-,475**	-,310**	-,296**	-0,113	,609**				
14 - Bienestar Psicológico - Dominio del entorno	-,793**	-,692**	-,558**	-,597**	,394**	-,667**	-,573**	-,616**	-,234**	-,409**	-0,235**	,758**	,600**			
15 - Bienestar Psicológico - Crecimiento personal	-,717**	-,592**	-,453**	-,473**	,442**	-,561**	-,559**	-,531**	-,192**	-,325**	-,218**	,712**	,563**	,740**		
16 - Bienestar Psicológico - Propósito en la vida	-,243**	-,240**	-,295**	-0,057	,378**	-0,096	-,343**	-,453**	-,451**	0,009	0,014	,529**	,441**	,441**	,366**	

## ANEXO 2. Formato de consentimiento informado.

**UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIONES  
Consentimiento – Informado por escrito**

<b>Título del estudio</b>	Estrés, regulación emocional y desempeño cognitivo en estudiantes universitarios: su relación con la salud y el bienestar
<b>Investigador responsable</b>	Docente asesor - Investigador: John Alexander Castro Muñoz M.Sc. - <a href="mailto:john-castro@unipiloto.edu.co">john-castro@unipiloto.edu.co</a> Estudiantes investigadores - Angela Catalina Gutiérrez Lopera – <a href="mailto:angela-gutierrez@upc.edu.co">angela-gutierrez@upc.edu.co</a> - Cristhian Fernando Castro Rengifo – <a href="mailto:cristhian-castro@upc.edu.co">cristhian-castro@upc.edu.co</a> - Laura Camila Moreno Castro – <a href="mailto:laura-moreno@upc.edu.co">laura-moreno@upc.edu.co</a> - Mónica Paola Guevara Castillo – <a href="mailto:monica-guevara@upc.edu.co">monica-guevara@upc.edu.co</a>

### Presentación

El programa de psicología de la Universidad Piloto de Colombia le da la bienvenida y agradece su participación en el presente estudio que tiene como objetivo principal observar la relación entre la salud y los indicadores de desajuste en estudiantes universitarios de pregrado en Bogotá. Esta investigación, se realiza bajo el estricto cumplimiento de los requisitos de rigor metodológico y ético, y por lo tanto contempla a cabalidad lo consignado en el **artículo 11 de la Resolución No. 8430 de 1993** proferida por el Ministerio de Salud de la República de Colombia, la cual regula los aspectos de la investigación con seres humanos, a partir de la cual se considera una investigación de bajo riesgo

El presente consentimiento informado le brinda información sobre su papel en la participación:

1. Su participación es totalmente voluntaria.
2. Ninguna de las actividades contempladas en el estudio implica algún tipo de riesgo o alguna molestia física o psicológica a corto o largo plazo.
3. Al aceptar ser participante de la presente investigación, Ud. autoriza el uso de los datos para los análisis estadísticos pertinentes en conjunto, no análisis individuales por participante
4. La información obtenida en dicha encuesta o en cualquier momento durante su participación en la investigación será confidencial, y no tendrá un uso secundario o ajeno a la misma. Esto de conformidad con lo estipulado por el artículo 2 (numerales 5, 6 y 8) de la ley 1090 del 2006 del ejercicio profesional del psicólogo
5. El tiempo promedio de participación será de **30 minutos**
6. Su participación no implicará a (**Universidad, Entidad, organización**) el pago de dinero alguno. De igual forma, los participantes no estarán obligados a realizar pago alguno bajo ningún concepto.
7. Usted podrá retirarse el momento en el que desee hacerlo, informando previamente al investigador encargado.

Manifiesto que después de conocer los objetivos, justificación, procedimientos, riesgos y beneficios del estudio y con la posibilidad de hacer preguntas para aclarar mis dudas, he aceptado libremente que \_\_\_\_\_ con documento de identidad No \_\_\_\_\_ de quien soy su representante legal participar en este estudio.

Por favor complete los siguientes datos

Fecha: _____	Ciudad: _____
_____	_____
NOMBRE	FIRMA

## ANEXO 3. Cuadernillo de preguntas.

### Cuadernillo de preguntas

#### Cuestionario 1. Inventario SISCO de estrés académico

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?
2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.
3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

<b>3a</b>	La competencia con los compañeros del grupo
<b>3b</b>	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares
<b>3c</b>	La personalidad y el carácter del profesor
<b>3d</b>	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)
<b>3e</b>	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)
<b>3f</b>	No entender los temas que se abordan en la clase
<b>3g</b>	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)
<b>3h</b>	Tiempo limitado para hacer el trabajo
<b>3i</b>	Otra (Especifique)

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>REACCIONES FÍSICAS</b>	
<b>4a</b>	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)
<b>4b</b>	Fatiga crónica (cansancio permanente)
<b>4c</b>	Dolores de cabeza o migraña
<b>4d</b>	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea
<b>4e</b>	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
<b>4f</b>	Somnolencia o mayor necesidad de dormir
<b>REACCIONES PSICOLÓGICAS</b>	
<b>4g</b>	Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo)
<b>4h</b>	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)
<b>4i</b>	Ansiedad, angustia o desesperación.
<b>4j</b>	Problemas de concentración.
<b>4k</b>	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad
<b>REACCIONES COMPORTAMENTALES</b>	
<b>4l</b>	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir
<b>4m</b>	Aislamiento de los demás
<b>4n</b>	Desgano para realizar las labores escolares
<b>4o</b>	Aumento o reducción del consumo de alimentos
<b>OTRAS</b>	

<b>4p</b>	Otras (especifique)
-----------	---------------------

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o nerviosismo.

5a	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)
5b	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas
5c	Elogios a sí mismo
5d	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)
5e	Búsqueda de información sobre la situación
5f	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)
5g	Otra (especifique)

## Cuestionario 2. Cuestionario de Regulación Emocional ERQ

A continuación nos gustaría que contestase a unas preguntas sobre su vida emocional, en concreto, sobre cómo controla sus emociones. Estamos interesados en dos aspectos. El primero es su experiencia emocional o lo que siente internamente. El segundo es su expresión emocional o cómo muestra sus emociones a través de las palabras, los gestos y los comportamientos. Aunque algunas de las cuestiones pueden parecer similares a otras, éstas difieren de forma importante. Por favor, utiliza la siguiente escala de respuesta para cada ítem.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

1	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.
2	Guardo mis emociones para mí mismo.
3	Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando.
4	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.
5	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma.
6	Controlo mis emociones no expresándolas.
7	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación
8	Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro.
9	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.
10	Cuando quiero reducir mis emociones negativa, cambio mi manera de pensar sobre la situación.

## Cuestionario 2. SCL-90-R

A continuación, le presentamos una lista de problemas que tiene la gente. Lea cada uno de ellos y marque su respuesta con una cruz en la casilla correspondiente, pensando en cómo se sintió, en qué medida ese problema le ha preocupado o molestado durante la última semana (7 días). Tiene cinco (5) posibilidades de respuesta: NADA - MUY POCO - POCO – BASTANTE – MUCHO. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder.

1	Dolores de cabeza.
2	Nerviosismo.



3	Pensamientos desagradables que no se iban de mi cabeza.
4	Sensación de mareo o desmayo.
5	Falta de interés en relaciones sexuales.
6	Criticar a los demás.
7	Sentir que otro puede controlar mis pensamientos.
8	Sentir que otros son culpables de lo que me pasa.
9	Tener dificultad para memorizar cosas.
10	Estar preocupado/a por mí falta de ganas para hacer algo.
11	Sentirme enojado/a, malhumorado/a.
12	Dolores en el pecho.
13	Miedo a los espacios abiertos o las calles.
14	Sentirme con muy pocas energías.
15	Pensar en quitarme la vida.
16	Escuchar voces que otras personas no oyen.
17	Temblores en mi cuerpo.
18	Perder la confianza en la mayoría de las personas.
19	No tener ganas de comer.
20	Llorar por cualquier cosa.
21	Sentirme incómodo/a con personas del otro sexo.
22	Sentirme atrapada/o encerrado/a.
23	Asustarme de repente sin razón alguna.
24	Explotar y no poder controlarme.
25	Tener miedo a salir solo/a de mi casa.
26	Sentirme culpable por cosas que ocurren.
27	Dolores en la espalda.
28	No poder terminar las cosas que empecé a hacer.
29	Sentirme solo/a.
30	Sentirme triste.
31	Preocuparme demasiado por todo lo que pasa.
32	No tener interés por nada.
33	Tener miedos.
34	Sentirme herido en mis sentimientos.
35	Creer que la gente sabe qué estoy pensando.
36	Sentir que no me comprenden.
37	Sentir que no caigo bien a la gente, que no les gusto.
38	Tener que hacer las cosas muy despacio para estar seguro/a de que están bien hechas.
39	Mi corazón late muy fuerte, se acelera.
40	Náuseas o dolor de estómago.
41	Sentirme inferior a los demás.
42	Calambres en manos, brazos o piernas.
43	Sentir que me vigilan o que hablan de mí.
44	Tener problemas para dormirme.
45	Tener que controlar una o más veces lo que hago.
46	Tener dificultades para tomar decisiones.
47	Tener miedo de viajar en tren, ómnibus o subterráneos.
48	Tener dificultades para respirar bien.
49	Ataques de frío o de calor.
50	Tener que evitar acercarme a algunos lugares o actividades porque me dan miedo.
51	Sentir que mi mente queda en blanco.
52	Hormigueos en alguna parte del cuerpo.
53	Tener un nudo en la garganta.
54	Perder las esperanzas en el futuro.
55	Dificultades para concentrarme en lo que estoy haciendo.
56	Sentir flojedad, debilidad, en partes de mi cuerpo.

57	Sentirme muy nervioso/a, agitado/a
58	Sentir mis brazos y piernas muy pesados
59	Pensar que me estoy por morir.
60	Comer demasiado.
61	Sentirme incómodo/a cuando me miran o hablan de mí.
62	Tener ideas, pensamientos que no son los míos.
63	Necesitar golpear o lastimar a alguien.
64	Despertarme muy temprano por la mañana sin necesidad.
65	Repetir muchas veces algo que hago: contar, lavarme, tocar cosas.
66	Dormir con problemas, muy inquieto/a.
67	Necesitar romper o destrozarse cosas.
68	Tener ideas, pensamientos que los demás no entienden.
69	Estar muy pendiente de lo que los demás puedan pensar de mí.
70	Sentirme incómodo/a en lugares donde hay mucha gente.
71	Sentir que todo me cuesta mucho esfuerzo.
72	Tener ataques de mucho miedo o de pánico.
73	Sentirme mal si estoy comiendo o bebiendo en público.
74	Meterme muy seguido en discusiones.
75	Ponerme nervioso/a cuando estoy solo/a.
76	Sentir que los demás no me valoran como merezco.
77	Sentirme solo/a aun estando con gente.
78	Estar inquieto/a; no poder estar sentado/a sin moverme.
79	Sentirme un/a inútil.
80	Sentir que algo malo me va a pasar.
81	Gritar o tirar cosas.
82	Miedo a desmayarme en medio de la gente.
83	Sentir que se aprovechan de mí si los dejo.
84	Pensar cosas sobre el sexo que me molestan.
85	Sentir que debo ser castigado/a por mis pecados.
86	Tener imágenes y pensamientos que me dan miedo.
87	Sentir que algo anda mal en mi cuerpo.
88	Sentirme alejado/a de las demás personas.
89	Sentirme culpable.
90	Pensar que en mi cabeza hay algo que no funciona bien.

#### Cuestionario 4. Escala de bienestar psicológico

Para responder las siguientes preguntas debes tener en cuenta que la escala va de (1) a (6), donde (1) es TOTALMENTE EN DESACUERDO y (6) es TOTALMENTE DE ACUERDO.

1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí

10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla

### Cuestionario 5. Barsit barranquilla

A continuación, se encuentran 60 preguntas, para hacer este ejercicio le darán 10 minutos que usted debe aprovechar lo mejor que pueda. Recuerde que es mejor hacer las cosas bien que deprisa, pero si no sabe cómo resolver una pregunta no se entretenga mucho en ella y pase a la siguiente.

1	El queso se fabrica de:
2	Lo contrario de abierto es:
3	De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente. Cual es
4	El pájaro canta y el perro
5	Escriba los dos números que faltan a esta serie
6	Para medir la temperatura se emplea el
7	Lo contrario de dormido es
8	De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente. ¿Cuál es?

9	El zapato protege al pie y el sombrero protege a:
10	Escriba los dos números que faltan a esta serie
11	El triángulo es una figura formada por:
12	Lo contrario de negro es:
13	De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente ¿Cuál es?
14	El naranjo es un árbol y el perro es:
15	Escriba los números que faltan a esta serie
16	El gato es un:
17	Lo contrario de triste es:
18	De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente ¿Cuál es?
19	La piel cubre al hombre y las plumas cubren a:
20	Escriba los dos números que faltan a esta serie:
21	Treinta es el triple de:
22	Lo contrario de calor es:
23	De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente ¿Cuál es?
24	Para coser se emplea la aguja y para dibujar se emplea él
25	Escriba los dos números que faltan a esta serie:
26	La Cordillera de los Andes está en:
27	Lo contrario de arriba es:
28	De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente ¿Cuál es?
29	Con el cuero se fabrica el calzado y con la tela:
30	Escriba los dos números que faltan a esta serie:
31	Roma es la capital de
32	Lo contrario de SI es
33	De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente ¿Cuál es?
34	La nariz sirve para oler y los ojos sirven para:
35	Escriba los dos números que faltan a esta serie:
36	El idioma oficial de Haití es el:
37	Lo contrario de despacio es:
38	De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente ¿Cuál es?
39	Al lunes sigue el martes y a enero sigue:
40	Escriba los dos números que faltan a esta serie:
41	Fernando de Magallanes fue un famoso
42	Lo contrario de blando es:
43	De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente ¿Cuál es?
44	El codo articula el brazo, la rodilla articula:
45	Escriba los dos números que faltan a esta serie:
46	Cristóbal Colón descubrió América en el siglo:
47	Lo contrario de fuera es:
48	De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente ¿Cuál es?
49	Octubre es anterior a noviembre y jueves es anterior a:
50	Escriba los dos números que faltan a esta serie
51	Los primeros ferrocarriles empezaron a funcionar básicamente:
52	Lo contrario de empezar es:
53	De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente ¿Cuál es?
54	La paz viene después de la guerra y la calma viene después de:
55	Escriba los números que faltan a esta serie:

<b>56</b>	La bitácora es de uso indispensable en:
<b>57</b>	Lo contrario de homogéneo es:
<b>58</b>	De estas cinco palabras una pertenece a una clase diferente ¿Cuál es?
<b>59</b>	La biblioteca es para guardar libros y la pinacoteca para guardar
<b>60</b>	Escriba los números que faltan a esta serie:

## ANEXO 4. Cuadernillo de respuestas.

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo

Mujer	Hombre	Otro

Carrera: \_\_\_\_\_

Semestre

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	XI	X

Jornada en la que estudia

Diurno	Nocturno

Trabaja actualmente

Si	No

Nivel socioeconómico

1	2	3

### Cuestionario 1

1.

Si	No

2.

1	2	3	4	5

3.

	1	2	3	4	5
3a	1	2	3	4	5
3b	1	2	3	4	5
3c	1	2	3	4	5
3d	1	2	3	4	5
3e	1	2	3	4	5
3f	1	2	3	4	5

3g	1	2	3	4	5
3h	1	2	3	4	5
3i					

4.

REACCIONES FÍSICAS					
	1	2	3	4	5
4a	1	2	3	4	5
4b	1	2	3	4	5
4c	1	2	3	4	5
4d	1	2	3	4	5
4e	1	2	3	4	5
4f	1	2	3	4	5
REACCIONES PSICOLÓGICAS					
	1	2	3	4	5
4g	1	2	3	4	5
4h	1	2	3	4	5
4i	1	2	3	4	5
4j	1	2	3	4	5
4k	1	2	3	4	5
REACCIONES COMPORTAMENTALES					

	1	2	3	4	5
4l	1	2	3	4	5
4m	1	2	3	4	5
4n	1	2	3	4	5
4o	1	2	3	4	5
<b>OTRAS</b>					
4p					

5.

	1	2	3	4	5
5a	1	2	3	4	5
5b	1	2	3	4	5
5c	1	2	3	4	5
5d	1	2	3	4	5
5e	1	2	3	4	5
5f	1	2	3	4	5
5g					

**Cuestionario 2.**

	1	2	3	4	5	6	7
1	1	2	3	4	5	6	7
2	1	2	3	4	5	6	7
3	1	2	3	4	5	6	7
4	1	2	3	4	5	6	7
5	1	2	3	4	5	6	7
6	1	2	3	4	5	6	7
7	1	2	3	4	5	6	7
8	1	2	3	4	5	6	7
9	1	2	3	4	5	6	7
10	1	2	3	4	5	6	7

**Cuestionario 3.**

	NADA	MUY POCO	POCO	BASTANTE	MUCHO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61					
62					
63					
64					
65					
66					
67					
68					
69					
70					
71					
72					
73					
74					
75					
76					
77					
78					
79					
80					
81					
82					
83					
84					
85					
86					
87					
88					
89					
90					

## Cuestionario 4.

	1	2	3	4	5	6
1	1	2	3	4	5	6
2	1	2	3	4	5	6
3	1	2	3	4	5	6
4	1	2	3	4	5	6
5	1	2	3	4	5	6
6	1	2	3	4	5	6
7	1	2	3	4	5	6
8	1	2	3	4	5	6
9	1	2	3	4	5	6
10	1	2	3	4	5	6
11	1	2	3	4	5	6
12	1	2	3	4	5	6
13	1	2	3	4	5	6
14	1	2	3	4	5	6
15	1	2	3	4	5	6
16	1	2	3	4	5	6
17	1	2	3	4	5	6
18	1	2	3	4	5	6
19	1	2	3	4	5	6
20	1	2	3	4	5	6
21	1	2	3	4	5	6
22	1	2	3	4	5	6
23	1	2	3	4	5	6
24	1	2	3	4	5	6
25	1	2	3	4	5	6
26	1	2	3	4	5	6
27	1	2	3	4	5	6
28	1	2	3	4	5	6
29	1	2	3	4	5	6
30	1	2	3	4	5	6
31	1	2	3	4	5	6
32	1	2	3	4	5	6
33	1	2	3	4	5	6
34	1	2	3	4	5	6
35	1	2	3	4	5	6
36	1	2	3	4	5	6
37	1	2	3	4	5	6
38	1	2	3	4	5	6
39	1	2	3	4	5	6



Cuestionario 5

1	a) Las Flores	b) La harina	c) La leche	d) Las uvas	e) El azúcar				
2	a) Liso	b) Cerrado	c) Delante	d) Claro	e) Despejado				
3	a) Rojo	b) Amarillo	c) Morado	d) Bandera	e) Verde				
4	a) Habla	b) Rebusna	c) Cacarea	d) Maúlla	e) Ladra				
5	10	15	20	25	35	40	45	55	
6	a) Litro	b) Gramo	c) Termómetro	d) Metro	e) Kilovatio				
7	a) Noche	b) Luz	c) Amanecer	d) Despierto	e) Claridad				
8	a) Agua	b) Platino	c) Café	d) Té	e) Cerveza				
9	a) la cabeza	b) la mano	c) el dedo	d) el brazo	e) la rodilla				
10	6	9	12	18	21	24	30		
11	a) 4 lados	b) 6 lados	c) 5 lados	d) 3 lados	e) 9 lados				
12	a) oscuro	b) sombra	c) opaco	d) sucio	e) blanco				
13	a) Pedro	b) Enrique	c) Ana	d) José	e) Carlos				
14	a) un objeto	b) un animal	c) una cosa	d) un mineral	e) un vegetal				
15	7	9	11	13	17	21	23		
16	a) insecto	b) mamífero	c) ave	d) pez	e) reptil				
17	a) alegre	b) preocupado	c) dolorido	d) desgraciado	e) enfermo				
18	a) Bogotá	b) Lima	c) Alpes	d) Caracas	e) Quito				
19	a) la vaca	b) el perro	c) el gato	d) la gallina	e) el caballo				
20	7	14	21	28	42	49	63	70	
21	a) quince	b) tres	c) diez	d) doce	e) cinco				
22	a) sudor	b) fatiga	c) blanco	d) frío	e) luz				
23	a) cuchara	b) plato	c) tenedor	d) cuchillo	e) cucharita				
24	a) lápiz	b) bastón	c) tintero	d) pie	e) el ojo				
25	40	36	32	28	20	16	12	4	
26	a) Europa	b) Asia	c) América	d) Australia	e) África				
27	a) dentro	b) abajo	c) cerca	d) completo	e) lejos				
28	a) General	b) Teniente	c) Capitán	d) Presidente	e) Coronel				
29	a) piel	b) lana	c) algodón	d) seda	e) vestidos				
30	64	58	52	46	34	28	16	10	4
31	a) Nicaragua	b) España	c) Grecia	d) Italia	e) Paraguay				
32	a) Antes	b) Afirmar	c) Duda	d) Luego	e) No				
33	a) Vaso	b) Copa	c) Agua	d) Jarra	e) Taza				
34	a) oír	b) ver	c) gustar	d) tocar	e) andar				
35	5	10	20	80	160	640	1280		
36	a) inglés	b) francés	c) español	d) holandés	e) portugués				
37	a) de prisa	b) lento	c) pausado	d) débil	e) grueso				
38	a) carpintero	b) herrero	c) médico	d) albañil	e) zapatero				
39	a) junio	b) viernes	c) mes	d) febrero	e) año				
40	2	4	16	32	128	256			
41	a) militar	b) aviador	c) navegante	d) sabio	e) sacerdote				
42	a) suave	b) duro	c) liso	d) grueso	e) débil				
43	a) ver	b) oír	c) oler	d) andar	e) gustar				
44	a) el corazón	b) los dedos	c) los pulmones	d) el cerebro	e) la pierna				
45	5	6	8	11	15	20	33	41	
46	a) XIII	b) XVII	c) IV	d) XV	e) XIV				
47	a) libre	b) lejos	c) distinto	d) malo	e) dentro				
48	a) Venus	b) Júpiter	c) Satélite	d) Urano	e) Neptuno				
49	a) diciembre	b) viernes	c) septiembre	d) miércoles	e) día				
50	90	80	71	63	50	45	38	36	35
51	a) 1900	b) 1800	c) 1825	d) 1750	e) 1710				
52	a) iniciar	b) adelantar	c) obstruir	d) terminar	e) buscar				
53	a) feliz	b) triste	c) satisfecho	d) alegre	e) contento				
54	a) la tormenta	b) el crepúsculo	c) el bienestar	d) la felicidad	e) el ocaso				
55	120	100	82	66	40	30	16	12	10
56	a) música	b) biología	c) navegación	d) teatro	e) química				

57	a) compacto	b) heterogéneo	c) abstracto	d) sutil	e) neutro	
58	a) Strawinski	b) Bach	c) Mozart	d) Newton	e) Chopin	
59	a) periódicos	b) discos	c) películas	d) monedas	e) cuadro	
60	6561	2187	729	81	9	3