

## RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -



### FACULTAD DE PSICOLOGIA. TRABAJO DE GRADO BOGOTÁ D.C.

**LICENCIA CREATIVE COMMONS:** atribución-no-comercial2.5 Colombia

**AÑO DE ELABORACIÓN:** 2016

**TÍTULO:** Diseño de un programa de prevención secundaria de estrés académico.

**AUTOR (ES):** González Pérez, Angélica Del Pilar.

**DIRECTOR(ES)/ASESOR(ES):**

Marcela Velasco Salamanca.

**MODALIDAD:**

Especial interés.

**PÁGINAS:** 214 **TABLAS:** 5 **CUADROS:** 0 **FIGURAS:** 47 **ANEXOS:** 3

**CONTENIDO:**

- Resumen
- Justificación
- Estrés
- Objetivos
- Objetivo General
- Objetivos Específicos
- Método
- Estudio del Mercado
- A. Objetivo General del Estudio de Mercado
- B. Objetivos Específicos del estudio de Mercado
- C. Descripción del producto
- D. Nombre, logo-símbolo y slogan
- E. Producto básico
- F. Producto real
- G. Producto ampliado

H. Clientes – segmentación  
I. Mercado potencial  
J. Mercado meta  
K. Mercado objetivo  
L. Competencia  
M. Directa  
N. Sucedánea  
O. Canal de distribución  
P. Discusión del estudio de Mercado  
Q. Presupuesto (para el desarrollo del producto)  
R. Resultados  
S. Conclusiones  
Referencias  
Apéndices

**DESCRIPCIÓN:** es un programa de prevención para estudiantes universitarios, basada en la teoría, pretende disminuir el estrés académico, a través de diferentes temáticas como, los hábitos de estudio, manejo de tiempo, hábitos saludables como el ejercicio y la alimentación y estrategias de afrontamiento.

**METODOLOGÍA:** por medio de una encuesta sobre el conocimiento del estrés académico de desarrolla el programa de intervención.

**PALABRAS CLAVE:** ESTRÉS, EDUCACIÓN SUPERIOR, PROGRAMA DE PREVENCIÓN, HÁBITOS SALUDABLES, AFRONTAMIENTO.

**CONCLUSIONES:** Dada la necesidad en el mercado actual por conseguir un alto rendimiento tanto en las instituciones de educación superior como por los estudiantes, es necesario crear estrategias para lograr esta meta, teniendo en cuenta sustento teórico que certifique su credibilidad, generando una ventaja sobre la demás competencia, al tener veracidad científica soportada desde las teorías del estrés académico poniendo en jaque a los demás productos que dicen tener una eficiencia alta en el mismo problema.

Pocos productos en el mercado ofrecen un soporte cinericio para la reducción eficaz del estrés, teniendo en cuenta que no solo el eje académico, se ve afectado por este, sino que un importante grupo de elementos también se ven relacionados con ello, como los hábitos saludables de alimentación deporte y estudio, y las diferentes estrategias de afrontamiento, elementos que no se ven trabajados en otros programas de reducción de estrés. Tomando en cuenta lo anterior otros productos solo se enfatizan en un estrés general, mas no, en el académico, al centrarse en este en específico, aumenta su efectividad.

## RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -



Este programa está al alcance de todas las entidades de educación superior en donde deseen disminuir el estrés en sus estudiantes, y obtener mejores resultados académicos. No posee una discriminación por semestre, edad, sexo o carrera, es aplicable en todas estas características sin afectar los resultados.

Al ser un producto innovador dentro del mercado, se esa estimulando a los otros profesionales de la salud, que indaguen y realicen más investigaciones en esta área, más que todo en Colombia, esta temática es muy poco trabajada y no hay suficiente teoría, ni material validado para realizar una adecuada intervención.

Al momento de dictar el programa se debe tener en cuenta que solo se abordan problema académico de los estudiantes, si el problema del estudiante es de orden familiar, económico, social, religioso, de salud o personal, este programa, no tendrá los mismos resultados que en un estudiante que posea estas áreas estables, por eso es recomendable verificar la naturaleza del problema académico antes de dictar el curso. También se debe ter en cuenta que el programa no se hace responsable de que el estudiante recupere o pase un semestre o corte académico, ya que depende de cada estudiante aplicar lo visto en casa sesión.

### FUENTES:

Accensi, Fortuño, Vay y Genís. (2010). Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. Granada: Index Enferm, 19 (4) 279-282.

Adler, A. (1930). Individual psychology. En C Murchison. Worcester, Massachusett: Clark University Press. Worcester, MA, US: Clark University Press, 19(497) 395-405.

Alexander F. (1950). Psychosomatic medicine: its principles and applications. New York.

Arévalo, D. (2013). TRE, una herramienta de autoayuda para eliminar el dolor y el trauma. ConfidencialColombia<http://confidencialcolombia.com/es/1/402/7873/TRE-una-herramienta-de-autoayuda-para-eliminar-el-dolor-y-el-trauma-TRE-Salud-emocional-traumas-dolor-f%C3%ADsico-emocional-terapias-ayudas.htm>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory ok behavioral change. Psychological rewie.

Barra, E. (2003) Psicología de la Salud. Santiago de Chile: Mediterráneo. P 174.

Bensabat, S. (1987). Stress: Grandes especialistas responden. Bilbao: Mensajero.

Berrio, N & Mazo, R. (2011). Estres académico. Resvista de psicología. Universidad de Antioquia, 3(2) 65- 82.

Bettlehiem, B. (1960). The informed heart. Nueva York. The free Press.

Biderman, y Zimmer. (1961). The manipulation of human behavior. Nueva York. Wiley.

Caldera, J, Pulido, B & Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos.. Centro Universitario de Ciencias de la Salud UdeG Centro de Estudios sobre Aprendizaje y Desarrollo Número 7, Revista de educación y desarrollo, 4 (7) 77-82.



- Cannon, W.B. (1932). The wisdom of the body. New York: Norton.
- Cano. (2002). Sociedad española para el estudio de la ansiedad y el estrés. SeaS: Sociedad española Para el estudio de la ansiedad y del Estrés. ShapeBootstrap. All Rights Reserved.
- Carr, A. (2007). Psicología positiva. Barcelona, Paidós. Rev latinoam.psicol, 40 (2) 364-367.
- Cassaretto, M, Chau, C, Oblitas, H, & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. Revista de psicología de la PUCP: Cassaretto, 21 (2) 346-392.
- Castaño, E & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. Universidad de Extremadura. España: International Journal of Psychology & Psychological Therapy, 10 (2) 245-257.
- Cobarria, R y Álvarez H. (2007). La Musicoterapia, Hidroterapia y Aromaterapia Técnicas Alternativas para la disminución del Stress en Pacientes Oncológicos Crónicos. Universidad de Pamplona. Monografía. Comunicado de Prensa, No 046 de marzo de 2015  
[http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/hermesoft/portallG/home\\_1/recursos/tesis/contenidos/tesis\\_septiembre/05092007/la\\_musicoterapia\\_hidroterapia.pdf](http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/hermesoft/portallG/home_1/recursos/tesis/contenidos/tesis_septiembre/05092007/la_musicoterapia_hidroterapia.pdf)
- Cohen, E, A. (1953). Human behavior in the concentration camp. Nueva York: Norton.
- Cohen, Kessler, & Underwood, (1997). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorder. Oxford: Oxford University Press.
- Comín, Albarrán & Garcia. 2007. El estrés y el riesgo para la salud. Madrid: España. Edita: maz (m.a.t.e.p.s. N.º 11) i.s.b.n. Depósito legal: z-3.045 -03.  
<http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>
- Dimsdale, J, E. (1980.) Survivors, Victim, and perpetrators: Essays on the Nazi holocaust. Washington, DC: Hemisphere.
- Duran M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. Escuela de ciencias de la administración. Universidad estatal a distancia. Costa rica: Revista nacional de administración, 1 (1) 71-84 .
- Elliot, G. R & Eisdorfer, C. (1982). Stress and human health Nueva York: Springer.
- Ellis, A. & Griener, R. (1977). Handbook of rational-emotive therapy. Nueva York: Cronwe.
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. Nueva York: Lyle Stuart.
- Endler, N.S & Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. Journal of Personality and Social Psychology, 58 (5) 844-854.
- Estudios evolutivos, E. Q. (2015). Estudios evolutivos, Ejercicios Cuánticos.  
<http://ejercicioscuanticos.com/>
- Feixas, G y Miro, M (1993). Aproximaciones a la psicoterapia: Una introducción a los tratamientos psicológicos. Barcelona: Paidós



- Abascal, Palmero, Chóliz & Martínez. 1997. Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción. Madrid: Pirámide
- Fitness Anywhere (2009).TRX. Entrenamiento básico. Guía de inicio y ejercicios. Mundo Fit. 2005-2016 Fitness Anywhere LLC, San Francisco, California.  
<https://es.trxtraining.com/discover/who-we-are/heritage>
- Fletcher, Roy L. Payne, (1980) "Stress and Work: A Review and Theoretical Framework, I". Personnel Review, 9 (1) 19 – 29
- Florencia, M. (2012). Trabajo práctico "psicobiología del estrés". Universidad de buenos aires: Biología del comportamiento.  
[http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)
- Frausto, H. (2007). Fundamentos de acupuntura, Apuntes y notas personales del diplomado de Tlalui-Educa. México. Número de registro, 17DEX11307, de la dirección de Educación Técnica abierta, de la Secretaria de Educaión, Morelos, Mexico.
- Freud, B & Bulringham. (1943). War and children. Nueva York.Medical: War Books.
- Gálvez J. (2005). Trastornos por estrés y sus repercusiones neuropsicoendocrinológicas. Revista Colombiana de Psiquiatría, 24 (1) 77- 100.
- Ganong W. (1992). Fisiología médica. México: El Manual Moderno.
- García, F, Pérez, F, Pérez, J & Natividad, L. (2010). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la Universidad.. Fundación Universitaria: Konrad Lorenz, Revista Latinoamericana de Psicología 44 (2) 143-154.
- Garmenzym, N. (1976). Vulnerable and invulnerable childrens: Theory, research, and investigation. Catalogue of selected documents in psycgology: JSAS. Catalogue of Selected Documents in Psychology, 6(4)1-23.
- Gonzalez, N. (2012). Como eliminar el estrés con la dieta. Cambia tus hábitos alimenticios en 40 días. Acupreción mat. <http://www.fiuxy.net/descargas-nutricion-salud-y-otros/3740602-como-eliminar-el-estres-con-la-dieta-natalia-gonzalez-libro-pdf-descargar-gratis.html>
- Green, J, P, Barabasz, A, F, Barrett, D, & Montgomery, G, H. (2003). Forging Ahead: The APA. Division 30 Definition of Hynosis. (En prensa). Int J Clin Exp Hypn, International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 53 (3) 259-64.
- Grinkes y Spiegel. (1945). Men under Stress. Nueva York. Mcgraw-Hill.
- Gutiérrez, Londoño, & Mazo, R. (2009). Diseño y validación del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín. Facultad de Psicología, Escuela de Ciencias Sociales, Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia, 13 (2) 121-134.
- Hendrick, I. (1943). The discussion of the"instinct to master". A letter to the editors. Psychoanalytic Quarterly.



- Hernández, J.M., Polo, A. & Pozo, C. (1996). Validación del Inventario de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de la Comuna de Concepción. Madrid: Servicio de Psicología Aplicada U.A.M.
- Hinkle L, E. (1977). The concept of "stress" in the biological and social psychosomatic medicine: current trends and clinical implications. Nueva York: Oxford University Press.
- Janis, I, L. (1951). Air war and emotional stress. Nueva York: McGraw-Hill.
- Kaplan & Sadock's. (2001). Comprehensive textbook of psychiatry. New York: Lippincott Williams and Wilkins.
- Lazarus A, y Richard S. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Lazarus, A y Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, A y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas. Nueva York: Martínez Roca.
- Lazarus, A y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Martínez Roca. Biblioteca de psicología: psiquiatría y salud.
- M T. (2010). Asociación Educación Basada en la Consciencia Orense. Madrid, España. Autorizado por la Maharishi University of Management, y por la International Foundation of Consciousness-Based Education: Fairfield, Iowa USA.  
<https://www.mum.edu/>
- Mansin J. M. (1957). Emotions and reflected in patterns of endocrine integration En L. Levi. Emotions. Their parameters and measurements. Nueva York: Raven.
- Mansin J. M. (1974). Specificity in the organization of neuroendocrine response profiles. En P Seeman y G Brown. Frontiers in neurology and neuroscience research. Toronto: University of Toronto.
- Marín, Álzaver, Lisalde, Anguiano, Lemus. (2014). Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión. ISSN 2007 – 8412. Publicación # 01 Enero – Junio 2014.
- Melgosa, J. (1995). Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés! .Madrid: Safeliz. Enfermería Actual en Costa, 5(10)1-21.
- MinEducación (2014). Educación superior 2014 - síntesis estadística departamento de Bogotá. SeaS. [http://www.mineducacion.gov.co/sistemasdeinformacion/1735/articles-212352\\_bogota.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/sistemasdeinformacion/1735/articles-212352_bogota.pdf)
- Monzon (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. Colegio Oficial de Psicología, De Andalucía Occidental: Universidad de Sevilla, 25(1)87-99.
- Navarro. Vázquez. (2009) Acercamiento al estrés en una muestra de estudiantes de Medicina. Facultad de medicina Dr. Miguel Enríquez.  
<http://fcmfajardo.sld.cu/jornada/trabajos/estresII.html>



- Neidhardt, Joseph; Weinstein, Malcolm y Conry, Robert. (1989). Seis programas para prevenir y controlar el estrés. Madrid: Deusto.
- Orlandinni A. (1999). El estrés, qué es y cómo evitarlo. México: FCE.Sa.
- Paula, I. (2007). ¡No puedo más! Intervención cognitivo-conductual ante sintomatología depresiva en docentes. Madrid: Wolters Kluwer España, S.A
- Rhue, J. W., Lynn, S. J., & Kirsch, I. (1993). Handbook of Clinical Hypnosis. Washington, DC: American Psychological Association.
- Sandin B, Chorot P, Santed MA y Jiménez MP (1995). Trastornos psicósomáticos. En A Belloch, B Sandín y F Ramos (Eds.). Manual de psicopatología (pp. 401-469). Madrid: Interamericana.
- Sapolsky, R.M. (2004). Why zebras don't get ulcers. Owl: Books.
- Secretaría de cultura, recreación y deportes. (2008) localidad de chapinero ficha básica. Secretaria distrital de cultura, recreación y deportes y cultura. Obtenido de <http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/observatorio/documentos/localidades/chapinero.pdf>.
- Secretaría distrital de planeación. (2014). Informe de rendición de cuentas. Localidad de chapinero vigencia 2014. Alcaldía local de chapinero. Obtenido de [http://www.veeduriadistrital.gov.co/archivos/Rendicion\\_Cuentas/2014/Chapinero\\_Gestion\\_2014.pdf](http://www.veeduriadistrital.gov.co/archivos/Rendicion_Cuentas/2014/Chapinero_Gestion_2014.pdf)
- Selye H. (1936). syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature.
- Sierra, Ortega, Zubeidat. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Universidad de Fortaleza Fortaleza. Brasil: revista mal-estar e subjetividade, Fortaleza, 5(1)10 – 59.
- Stephoe, A. (2000). Stress, social support and cardiovascular activity over the working day. International Journal of Psychophysiology. Int J Psychophysiol, 37(3)299-308.
- Stora. (1991). El estrés, ¿Que sé? Profesor del grupo HEC. Instituto psicósomático de París: Cruz O, S, A.
- Garcia. (2005). Discriminación de factores de estrés laboral entre ejecutivos y personal operativo en una micro empresa del Valle de México, 3(15)1-41.
- Trucco M. (2002). Estrés y trastornos mentales, aspectos neurobiológicos y psicosociales. Revista chilena de neuro-psiquiatría. Rev. chil. neuro-psiquiatr, 40 (2) 8-19
- Vancevich, J. & Matteson, M. (1992). Estrés y trabajo: una perspectiva gerencial. México: Editorial Trillas, S.A.
- Vickers, A. (1996). Can acupuncture have specific effects on health? A systematic review of acupuncture antiemesis trials. J R Soc Med. 89(6)303–311.
- Von Greyerz. (1962). Psychology of survival. Amterdam: Elsevier.
- Weiss, J. M. (1971). Effects of coping behavior in different warning signal conditions on stress pathology in rats. Journal of Comparative and Physiological Psychology, 77 (1) 1-23

White AR, Resch KL, Ernst E. (1999). A meta-analysis of acupuncture techniques for smoking cessation. *Tob Control Tobacco Control*, (8)393–397.

White, R, W. (1959). *Dstrateguies of adaptation: an attempt at systematic drescription*. En G. V. Coelho, D, A Hamburg y J. e. Adams.

Wolff H. (1953). *Stres and disease*. Springfield, Illiniois: Thomas.

### LISTA DE ANEXOS:

Apéndice A. *Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)*.

Apéndice B. Encuesta de mercadeo. Administrativos.

Apéndice C. Encuesta de mercadeo. Estudiantes

*Apéndice A.*

#### *Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)*

*A continuación, se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Marque con una X la opción que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones más estresantes vividas recientemente (aproximadamente durante el último mes).*

0	1	2	3	4
<i>Nunca</i>	<i>Pocas veces</i>	<i>A veces</i>	<i>Frecuentemente</i>	<i>Casi siempre</i>

*Tabla 5.*

*Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE).*

<i>R/:</i>	<i>¿Cómo se ha comportado ante situaciones de estrés?</i>	0	1	2	3	4
1	<i>Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente</i>					
2	<i>Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal</i>					



## RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -



- 3 *Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema*
- 4 *Descargué mi mal humor con los demás*
- 5 *Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas*
- 6 *Le conté a familiares o amigos cómo me sentía*
- 7 *Asistí a la Iglesia*
- 8 *Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados*
- 9 *No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas*
- 10 *Intenté sacar algo positivo del problema*
- 11 *Insulté a ciertas personas*
- 12 *Me enfoqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema*
- 13 *Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema*
- 14 *Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)*
- 15 *Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo*
- 16 *Comprendí que yo fui el principal causante del problema*
- 17 *Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás*
- 18 *Me comporté de forma hostil con los demás*
- 19 *Salí al cine, a cenar, a dar una vuelta, etc. para olvidarme del problema*
- 20 *Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema*
- 21 *Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema*
- 22 *Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema*
- 23 *Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación*
- 24 *Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mi más importantes*

0 1 2 3 4

- 25 *Agredí a algunas personas*
- 26 *Procuré no pensar en el problema*
- 27 *Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal*
- 28 *Tuve fe en que Dios remediaría la situación*
- 29 *Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas*
- 30 *Me di cuenta de que por mi mismo no podía hacer nada para resolver el problema*
- 31 *Experimenté personalmente eso de que “no hay mal que por bien no venga”*

- 
- 32 *Me irrité con alguna gente*  
33 *Practiqué algún deporte para olvidarme del problema*  
34 *Pedí a algún amigo o familiar que me indicaran cuál sería el mejor camino a seguir*  
35 *Recé*  
36 *Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema*  
37 *Me resigné a aceptar las cosas como eran*  
38 *Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor*  
39 *Luché y me desahogué expresando mis sentimientos*  
40 *Intenté olvidarme de todo*  
41 *Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesite manifestar mis sentimientos*  
42 *Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar*
- 

*Apéndice B.*

**Encuesta de mercadeo.**

**Administrativos.**

Con el fin de realizar un programa que sea eficaz para reducir el estrés académico en estudiantes, le solicitamos por favor que responda de manera sincera esta encuesta, su colaboración cordial contribuirá a la buena realización de este programa.

Centro \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: M\_\_\_\_F\_\_\_\_

Dependencia: \_\_\_\_\_

1. ¿Sabe usted que es el estrés?

---

---

**RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -**



- 
- 
2. ¿Considera que el estrés, afecta a los estudiantes de las instituciones académicas?  
¿Y porqué?

---

---

---

---

3. ¿Ha sabido de estudiantes de esta institución, que mencionan sentirse estresados por actividades académicas? ¿Y con qué frecuencia?

---

---

---

---

4. ¿Dentro del proceso académico, en qué momentos y en qué actividades considera usted que los estudiantes experimentan mayor estrés?

---

---

---

---

5. ¿Al momento de sentirse estresados por los deberes académicos, qué estrategias conoce usted que los estudiantes usan para reducir el estrés?

---

---

---

---

6. ¿Considera que un programa desde la psicología podría ser eficiente en la reducción del estrés académico?

---

---

---

---

7. ¿Cuántas sesiones considera usted que debería tener un programa de reducción de estrés académico?

---

---

---

---

8. ¿Qué temáticas le interesarían que se trataran en el programa de reducción al estrés académico?

---

---

---

---

9. ¿Qué sería más conveniente para usted, tomar un programa de modalidad grupal o individual?

**RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -**



---

---

---

10. ¿Tomaría usted un programa que está destinado a disminuir el estrés académico, por internet?

---

---

---

11. ¿Compraría usted un programa que está destinado a disminuir el estrés académico, por internet?

---

---

---

12. ¿Considera usted que su institución debería contar con un programa dirigido a reducir el estrés en los estudiantes?

---

---

---

13. ¿Ha evidenciado la necesidad de implementar un programa destinado a la reducción de estrés académico?

**RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -**



---

---

---

14. ¿En qué dimensiones cree que se verán beneficiados los estudiantes al recibir el programa de reducción de estrés académico?

---

---

---

15. ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por el programa de reducción de estrés académico?

---

---

---

16. ¿Estaría interesado en adquirir un programa destinado a disminuir el estrés académico?

---

17. ¿Qué le impediría comprar el programa de reducción de estrés académico?

**RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -**



---

---

---

18. ¿Tiene alguna sugerencia o comentario para enriqueces la encuesta?

**Gracias por su colaboración.**

*Apéndice C.*

**Encuesta de mercadeo.**

**Estudiantes.**

Con el fin de realizar un programa que sea eficaz para reducir el estrés académico en estudiantes, le solicitamos por favor que responda de manera sincera esta encuesta, su colaboración cordial contribuirá a la buena realización de este programa.

Centro \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Mujer \_\_\_\_\_ Hombre \_\_\_\_\_

Programa: \_\_\_\_\_ Semestre: \_\_\_\_\_

**RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -**



1. ¿Sabe usted que es el estrés?

---

---

---

---

---

2. ¿Alguna vez ha sentido que el estrés afecta o ha afectado su rendimiento académico?

---

---

---

---

3. ¿Con que frecuencia se siente estresado, por sus deberes académicos?

---

---

---

---

4. ¿Dentro de su proceso académico, en qué momentos considera usted que experimenta mayor estrés?

---

---

---

---



**RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -**



5. ¿Al momento de sentirse estresado por sus deberes académicos, qué estrategias emplea para reducir su estrés?

---

---

---

---

6. ¿Considera que un programa desde la psicología, podría ser eficiente en la reducción del estrés académico?

---

---

---

---

7. ¿Estaría interesado en participar en un programa destinado a disminuir el estrés académico?

---

---

---

---

8. ¿Cuántas sesiones considera usted que debería tener un programa de reducción de estrés académico?

---

---

---

---

**RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -**



9. ¿Cuánto tiempo cree que debería durar una sesión del programa dirigido a reducir el estrés académico?

---

---

10. ¿Qué temáticas le interesarían que se trataran, en el programa de reducción al estrés académico?

---

---

---

---

11. ¿Qué es más conveniente para usted, asistir a un programa en modalidad grupal o individual?

---

---

---

---

12. ¿Considera usted que un programa en modalidad virtual, dirigido a reducir el estrés, sea efectivo?

---

---

---

---

13. ¿Participaría usted en un programa virtual que disminuya el estrés académico?

**RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -**



---

---

---

14. ¿Compraría usted un programa que está destinado a disminuir el estrés académico, por internet?

---

---

---

15. ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por el programa de reducción de estrés académico?

---

---

---

16. ¿Qué le impediría tomar el programa de reducción de estrés académico?

---

---

---

17. ¿Tiene alguna sugerencia o comentario para enriqueces la encuesta?



---

---

**Gracias por su colaboración.**