



FACULTAD DE PSICOLOGÍA
PREGRADO EN PSICOLOGÍA
BOGOTÁ D.C.

LICENCIA CREATIVE COMMONS: Atribución-NoComercial- SinDerivadas 2.5 Colombia.

AÑO DE ELABORACIÓN: 2018

TÍTULO: Evaluación e intervención del estrés en estudiantes que inician su carrera Universitaria.

AUTOR (ES): Gutiérrez García, Lina Marcela; Morales González, Angela Sofia y Poblador Betancourt, Eliana Paola

DIRECTOR(ES)/ASESOR(ES): Velasco Salamanca, Ruth Marcela

MODALIDAD: Curso de especial interés

PÁGINAS: 196 **TABLAS:** 5 **CUADROS:** 0 **FIGURAS:** 142 **ANEXOS:** 21

CONTENIDO:

- 1 RESUMEN
- 2 JUSTIFICACIÓN
- 3 MARCO TEÓRICO
- 4 OBJETIVO GENERAL
- 5 OBJETIVOS ESPECÍFICOS
- 6 MÓDULO DE MERCADEO
- 7 RESULTADOS
- 8 CONCLUSIONES
- 9 REFERENCIAS



DESCRIPCIÓN:

Este trabajo tuvo por objeto diseñar un programa de intervención preventiva secundaria del estrés académico, dirigido a estudiantes de primer semestre con el fin de fortalecer hábitos saludables y estrategias de afrontamiento. Fue fundamentado bajo la revisión teórica y el análisis de la encuesta de mercado en un grupo de 36 estudiantes y 12 administrativos pertenecientes a diferentes universidades de la ciudad de Bogotá; se concluyó en la creación de un programa en el que se imparten temáticas relacionadas con el estrés académico.

METODOLOGÍA:

Se realizó una encuesta de mercadeo a 36 estudiantes y 12 administrativos de diferentes universidades ubicadas en la ciudad de Bogotá, D.C, Colombia, con el fin de definir una estrategia puntual para implementar un plan de prevención e intervención del manejo del estrés que permita disminuir el índice de deserción estudiantil e incrementar el rendimiento académico; la producción del programa brinda herramientas que evitan el aumento de estrés académico a los universitarios y que pueden implementar en diferentes etapas de su vida, a su vez el programa pretende ayudar a los estudiantes a afrontar el estrés en diversas situaciones estudiantiles.

Se espera que con el transcurso del tiempo se pueda extender el programa de prevención e intervención no solo en universidades de la ciudad de Bogotá, sino llegar a las otras ciudades principales en las que es necesario tratar la problemática del estrés académico y así mismo logre contribuir en el bienestar de los universitarios.

El programa de disminución del estrés académico en universitarios se le otorgó el nombre de “Break Free” debido a que es una palabra de origen inglés utilizada para describir la sensación de sorpresa cuando se descubre que se puede ser libre de lo convencional, en definitiva, el término hace alusión a la frase “Libérate de tu rutina diaria”, de aquí nace el slogan “¡Libérate de tu rutina diaria!” que tienen como finalidad representar el objetivo del programa, que es el controlar los estresores generados en el ámbito académico; además, fue creado con el fin de ser atractivo al público y lograr una memorización fácil por su practicidad.

El instrumento diseñado para el estudio de mercadeo, consta de dos encuestas aplicadas a una muestra de 36 estudiantes universitarios entre estrato socioeconómico 2 al 4, pertenecientes a cinco universidades de Bogotá, programas académicos, jornadas, sexo y con edades que oscilaban entre los 18 y los 34 años; adicional, 12 administrativos de vicerrectoría y bienestar universitario, pertenecientes a tres universidades de Bogotá. las dos encuestas están constituidas por 13 ítems que abordaron las temáticas relacionadas con la definición de estrés, estresores académicos en términos de eventos que atraviesan los estudiantes de primer semestre, modos en que reconocen el estrés



académico, consecuencias y estrategias para disminuir el estrés, relación entre estrés académico y rendimiento; por otra parte, se tuvo en cuenta la disposición de la población por participar y/o adquirir un programa para reducir el estrés académico, en la que se integran ítems para conocer costos, utilidad, temáticas de interés, criterios para adquirir el programa, número de sesiones y tiempos por sesión, con el fin de enriquecer y planificar el programa a diseñar.

PALABRAS CLAVE:

ESTRÉS, INTERVENCIÓN, EDUCACIÓN SUPERIOR, PROGRAMA DE PREVENCIÓN.

CONCLUSIONES:

Teniendo en cuenta las investigaciones y el trabajo realizado en torno al estrés en el ámbito académico, se evidencian consecuencias negativas en torno a la calidad de la educación y un aumento en enfermedades a nivel físico y psicológico; se presenta la necesidad de intervenir en la prevención del estrés académico desde diferentes disciplinas, ya que las instituciones de educación superior se encuentran interesadas en aumentar la permanencia estudiantil, conseguir un alto rendimiento y mitigar la deserción estudiantil.

El programa Break Free, diseñado para disminuir los niveles de estrés en estudiantes de educación superior cobra valor al ofrecer una herramienta con un alto índice tanto de credibilidad como de calidad gracias a su sustento teórico soportado desde las teorías del estrés y su implicación a nivel académico, lo que a su vez lleva una ventaja en el mercado para quien desee adquirir este programa; adicional, se realizó un estudio de mercadeo que permitió tener una visión objetiva acerca de la opinión de administrativos como estudiantes de diferentes universidades, esto con el fin de conocer sus necesidades y llevar a cabo un mejor trabajo que las satisfaga.

Break Free ofrece una visión tanto amplia como detallada que comprende el estrés académico desde los canales de respuesta involucrados, estresores comunes, consecuencias negativas, hábitos de estudio, manejo de tiempo, identificación de hobbies, manejo de las emociones y estrategias de afrontamiento con las que se generan alternativas en los estudiantes que los lleve a ser menos susceptibles, así como menos vulnerables al estrés académico.



A diferencia de los servicios ofrecidos por otros programas, se estima que Break Free es un producto innovador que enfoca su atención en la disminución del estrés académico en estudiantes universitarios de primeros semestres en edades comprendidas de 11 a 20 años, considerados como una población con mayor vulnerabilidad; especialmente en programas de ingeniería y ciencias de la salud quienes presentan mayores niveles de agotamiento emocional; no obstante, esto no significa que el programa no genere cambios significativos de disminución del estrés en personas de otras edades debido a que las estrategias realizadas a lo largo del producto no tienen criterios de exclusión.

FUENTES:

- Acosta, J. (2008). ¿Qué es el estrés? en J, Acosta, gestión del estrés: Cómo entenderlo, cómo controlarlo y cómo sacarle provecho (pp. 13-21). España: Profit Editorial. Recuperado de: <https://www.casadellibro.com/libro-gestion-del-estres/9788496998599/1200828>
- Ahumada, B., Henríquez, C., Maureira, F. & Ruiz, V. (2013). Estrés estudiantil: Un estudio desde la mirada cualitativa. *Investigación Cualitativa*. 1(15). 1-16. Recuperado de: <http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/357/Articulos/Art%C3%ADculo-%20Estr%C3%A9s%20Estudiantil.pdf>
- Alfonso, B., Calcines, M.C., Montegudo de la Guardia, R. & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2). 163-178. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742015000200013&script=sci_abstract
- Almojali, A., Almalki, S., Alothman, A., Masuadi, E. & Alaqeel, M. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7, 169–174. Recuperado de: <http://www.sciencedirect.Com/science/article/pii/S2210600617300412>
- Angola, E. (2014). Control y Manejo del Estrés. (Tesis de especialización). Pontificia Universidad Javeriana, Colombia. Bogotá D.C
- Belhumeur, S., Barrientos, A. & Retana-Salazar, A. (2015). Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica, diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel económico y zona geográfica. *Psychology, Society & Education*. 8(1). 13-22. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5417373>



- Benavente, T., Quispe, P. & Callata, L. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería UNAS Arequipa 2006. *Revista Enfermería Global*. 4. 5-21. Recuperado de: <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/107181>
- Benites, K.E., et al. (2014). Perfil bioquímico y estrés de los estudiantes de medicina en Universidad Privada Antenor Orrego-Piura. *Revista Cuerpo Medicina*. 7(4). 27-30. Recuperado de: <http://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/RCMHNAAA/article/view/24>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*. 3(2). 1-18. Recuperado de: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Bickerstaff, L. (2007). Stress: coping in a changing world. New York: Rosen Publishing. Recuperado de: <https://books.google.com.co/books?id=RsmescufQsC&printsec=frontcover&dq=stress&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjz8vuowuTWAhXDCpAKHRI7ADMQ6wEISzAF#v=onepage&q=stress&f=false>.
- Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., Downs, A. & Romero, E. (2015). Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena (Tesis de pregrado). Universidad de Cartagena, Colombia.
- Buyse, D.J., Reynolds, C.F., Monje, T.H., Berman, S.R. & Kupfer, D.J. (1989). El Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh: un nuevo instrumento para la práctica e investigación psiquiátrica, *Psychiatry Res*. 28. 193 - 213. doi: 10.5867/medwave.2014.08.6015
- Castillo, C., Chacón de la Cruz, T., & Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación media*. 5(20). 230-237. doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001
- Cabanach, R., Souto-Gestal, A., & Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista iberoamericana de psicología y salud*. 7. 41-50. doi: 10.1016/j.rips.2016.05.001
- Campbell, J., & Spielberger, C. (1994). Walter Bradford Cannon: Pioneer of stress research. *International Journal of Stress Management*. 1(2). 141-149. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01857607>
- Clegg, B. (2001). Estrés ¿de qué trata todo este alboroto?, en B, Clegg, manejo del estrés al instante (pp. 9-15). México: Ediciones Granica S.A.



- DANE (2017). Información estadística.
- DANE (2015). Estadísticas de proyección de la población.
- Daughters, S.B., Gork, S.M., Matusiewicz, A. & Anderson, K. (2013). Gender Specific Effect of Psychological Stress and Cortisol Reactivity on Adolescent Risk Taking. *J Abnorm Child Psychol* 41. 749–758. doi: 10.1007/s10802-013-9713-4
- Durán, M.A. (2001). *El Síndrome de Burnout en organizaciones policiales: Una aproximación secuencial*. (Tesis de doctorado). Universidad de Málaga, Colombia.
- Decanatura de la Universidad del Rosario. (2011). Fortalecimiento de la Proyección del Medio Universitario Universidad Promotora de Salud. Universidad del Rosario. Documento de manejo interno. Recuperado de: http://www.urosario.edu.co/Home/launiversidad/Documentos_institucionales/Bienestar-Universitario/Universiad-Promotora-de-Salud/.
- Echeverri, J. (2010). La prisionalización, y sus efectos psicológicos y su evaluación. *Revista Pensando Psicología*. 6(11). 157-166. Recuperado de: <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/download/375/378>.
- Elizalde, A.D. (2017). Hábitos de estudio. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 1(2). 1-9. Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/atlante/2017/07/habitos-estudio.html>
- Espindola, A.A., López, R.M., Carbonell, M.M., Migdalia, Ruiz, J.M., & Díaz G.M., (2014). Estrategia didáctica para disminuir el estrés académico hacia el contenido estadístico en los estudiantes de medicina. *Humanidades Médicas*, 14(2). 499-521. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202014000200016&lng=es &tlng=es.
- Ferrel, F.R., Ferrel, L.F., Cantillo, A.A., Jaramillo, J. & Jiménez, S.M. (2017). Variables académicas y sociodemográficas relacionadas con el Síndrome de Burnout, en estudiantes de Ingenierías y Ciencias de la Salud de una universidad estatal de Colombia. *Psicogente*. 20(38). 336-352. Doi:org/10.17081/psico.20.38.2555
- Fink, G. (2010). *Stress Science: Neuroendocrinology*. Melbourne, Australia: Academic Press. Recuperado de: <https://hl=es&lr=&id=HJwqWQhQELMC&oi=fnd&pg=PA3&dq=stress>



+definition&ots=ooiQcZX8Z7&sig=EQQa2MYNBy93ICTidjJI7pamDkk#v=onepage
&q=stress%20definition&f=false

Franco, V.M. & González, R. (2015). *Tesis doctoral la medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios*. (Tesis de doctorado). Recuperado de: <http://hdl.handle.net/2183/15705>

Franco, C., Molina, A., Salvador, M. & De la Fuente, M. (2011). Modificación de variables de personalidad mediante la aplicación de un programa psicoeducativo de conciencia plena (mindfulness) en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 29(1). 136-147. Recuperado de: <http://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/808>

García-Jarillo, M., De Franco. C., & Garcés de los Fayos, E.J. (2016). El síndrome de burnout en deportistas: estudio piloto sobre la percepción del psicólogo deportivo a través del método Delphi. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 16(1). 243-250. Recuperado de: <https://search-proquest-com.ezproxyucdc.ucatolica.edu.co/docview/1783255521/fulltextPDF/BB41512BE7AE4C36PQ/3?accountid=45660>

García-Linares, M.C., Jesús de la Torre, M., de la Villa Carpio, M., Cerezo, M.T., & Casanova, P.F. (2014). Consistencia/inconsistencia en los estilos educativos de padres y madres, y estrés cotidiano en la adolescencia. *Revista de psicodidáctica*. 19(2). 307-325. Recuperado de: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Vi7dHDEctWEJ:www.ehu.eus/ojs/index.php/psicodidactica/article/viewFile/7219/9767+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=co>

Giraldo, M. L (2015). *La evaluación generadora de estrés en estudiantes de educación superior*. (Tesis de maestría). Universidad Católica de Manizales, Colombia.

González, M., & González, S. (2012). Estrés académico en el nivel medio superior. *Revista electrónica en ciencias sociales y humanidades*. 1(2). 32-70. Recuperado de: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:NTKTotCNFmwJ:chat.iztacal.a.unam.mx/cshat/index.php/cshat/article/download/51/45/+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=co>



- González, R., Fernández, R., & González, L. (2014). El estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud. *Fisioterapia*. 36(3). 101-103. doi: 10.1016/j.ft.2014.03.002
- Jerez-Mendoza, M. & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*. 53(3), 149-157. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=331542277002>
- Kaur, J. & Kaur, K. (2016). Psychological capital in relation to stress among university students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 7(3). 323-326. Recuperado de: <https://search.proquest.com/docview/1788199371/fulltextPDF/6516E75F58BF453DPQ/1?accountid=45660>.
- Kessler, R.C., Andrews, G., Colpe, L.J., Hiripi, E., Mroczek, D.K., & Normand, S.L. (2002). Escalas cortas de detección para monitorear las prevalencias y tendencias de la población en trastornos psicológicos no específicos. *Psychology Medicine*. 32. 959 – 976.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- López-García, R.N et al. (2016). Estrés e ideación suicida en estudiantes universitarios. En Andrade, M. & Díaz de León, R.F. *Luz médica* (11-17). México: José de la Torre Alcocer.
- Madrigal, G., & Barraza, A. (2014). Fuentes organizacionales de estrés en Docentes de educación primaria y su relación con el número de alumnos que se atiende. *Revista "Avances en supervisión educativa"*. (22). 1-29. Recuperado de: <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/51/52>.
- Marrero, R.J., Carballeira, M. & González, J.Á. (2014). Relación entre bienestar subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la Universidad de San Luis Potosí en México. *Univ. Psychol*. 3(13). 1083-1098. doi: 10.11144/Javeriana.UPSY13-3.rbso.
- Mazo, R., Londoño, K. & Gutiérrez, Y. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*. 13(2), 121-134. Recuperado de: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:YECQMm42bK0J:https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/download/2796/2441%2B%26cd%3D3%26hl%3Des%26ct%3Dclnk%26gl%3Dco+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=co>.



- Meza, E. L., Pinedo, V. A., & Sinti, S. V. (2014). *Estresores y estrés percibido en las prácticas clínicas, en estudiantes de enfermería, de la universidad nacional de la amazonia peruana. iquitos*. (Tesis de pregrado). Universidad nacional de la Amazonia peruana, Perú.
- Mineducación. (2016). Síntesis estadística de la nación.
- Ministerio de Educación Nacional (2008). Deserción estudiantil en la educación superior colombiana. Elementos para su diagnóstico y tratamiento.
- Ministerio de Educación Nacional. (2010). República de Colombia. Educación Superior 20. Educación de Calidad. Boletín 20.
- Morales, C.C. & Valderrama, J., C. (2012). Calidad de vida en policías: avances y propuestas. *Papeles del Psicólogo*. 33(1). 60-67. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77823404007>
- Naranjo, M. L. (2004). Orientación conductista, en M. L, Naranjo, Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos (pp. 21-33). San José: Editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*. 33(2). 171-190. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- Nazelle et al. (2011). Improving health through policies that promote active travel: A review of evidence to support integrated health impact assessment. *Environment International*. 37(4). 766-777. doi: 10.1016/j.envint.2011.02.003.
- Oblitas, L. (2004). Comportamiento y salud, en L, Oblitas, Psicología de La Salud y Calidad de Vida (pp.23-54). México: Cengage Learning.
- Oblitas, L. (2004). Estrés y salud, en L, Oblitas, Psicología de La Salud y Calidad de Vida (pp. 213-235). México: Cengage Learning.
- Orlandini, A. (2012). Definiciones del estrés. en A, Orlandini, El estrés: Qué es y cómo evitarlo (pp. 15-30). México: Fondo de Cultura Económica.
- Ortiz, S., Tafoya, S., Farfán, A. & Jaimes, A. (2013). Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de medicina. *Revista Medicina*. 21(1). 29-37. doi: org/10.18359/rmed.1150



- Pineda, L.M., Zapata, M., & Donado, J.H. (2014). Calidad de vida relacionada con la salud de los estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina de la Universidad Pontificia Bolivariana, 2013. *Medicina U.P.B.* 33(2). 117-123. Recuperado de: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/Medicina/article/download/5956/5465>
- Pontificia Universidad Javeriana. (2017). Javeriana en cifras, informe. www.javeriana.edu.co/rectoria/documentos
- Pulido, M.A., Serrano, M.L., Valdés, E., Chávez, M.T., Hidalgo, P. & Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud.* 1(21). 31-37. Recuperado de: http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf.
- Ribeiro, Í., Pereira, R., Freire, I., Oliveira, B., Casotti, C. & Boery, E. (2017). Stress and quality of life among university students: Asystematic literature review. *ScienceDirect.* Recuperado de: doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002
- Riulli, L., Savicki, V. & Richards, J. (2012). Psychological Capital as a Buffer to Student Stress. *Psychology.* 3(12). 1202-1207. Recuperado de: https://file.scirp.org/pdf/PSYCH_2012123113124139.pdf
- Rodríguez, E., Sánchez-Gómez, J., Dorado, H.U. & Ramírez, J.M. (2014). Factores de riesgo psicosocial intralaboral y grado de estrés en docentes universitarios. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional.* 4(2). 12-17. Recuperado de: <http://revistasojs.unilibrecali.edu.co/index.php/rcso/article/view/111/277>
- Román, C. A., & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electronica Psicologia Iztacala.* 14(2). 1-14. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/26023/24499>
- Rosales, J. G. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de lima-sur.* (Tesis de pregrado). Universidad autónoma, Perú.
- Ruiz, J. (2009). Estrés en prisión y factores psicosociales. Universidad Nacional de Colombia. Documento de manejo interno.
- Sánchez-Cruz, J.F., Hipólito-Lóenzo, A., Mugártegui-Sánchez, S.G., & Yáñez-González, R.M. (2016). Estrés y depresión asociados a la no adherencia al tratamiento en



- pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2. *Aten. Fam.* 23(2). 43-47. doi.org/10.1016/j.af.2016.03.003
- Satchimo, A., Nieves, Z.I., & Grau, R. (2013). Factores de Riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios. *Psicogente.* 16(29). 143-154. Recuperado de: <http://oaji.net/articles/2017/1787-1485546770.pdf>
- Suárez-Montes, N. & Díaz-Sabieta, L.B. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de salud pública.* 17(2). 300-313. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n2.52891>
- Texeira, A. & Vaz, A. (2011). Vulnerability to Stress in Migratory Contexts: A Study with Eastern European Immigrants Residing in Portugal. *J Immigrant Minority Health.* 13. 690–696. Recuperado de: http://www.academia.edu/4829685/Vulnerability_to_Stress_in_Migratory_Contexts_A_Study_with_Eastern_European_Immigrants_Residing_in_Portugal
- Tinto, V. (2007). Research and practice of student retention: what next? *Journal of College Student Retention,* 8(1), 1-19. Recuperado de: http://www.uaa.alaska.edu/governance/facultysenate/upload/J_CSR_Tinto_2006-07_Retention.pdf
- Torres L.E. (2010). Estado del arte de la retención de estudiantes de la educación superior. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana, Colombia. Bogotá D.C.
- Universidad de los Andes. (2017). Universidad en cifras, informe. <https://planeacion.uniandes.edu.co/universidad-en-cifras/universidad-en-cifras/universidad-en-cifras>
- Universidad del Rosario. (2017). La UR en cifras, informe. www.urosario.edu.co/Futuros-Estudiantes/La-Universidad/La-UR-en-cifras/
- Vargas, R.I. (2005). El proyecto de vida: una tarea humana. En Vargas, R.I. Proyecto de Vida y Planeamiento Estratégico Personal. (225-445). Perú: Certificado de depósito legal.
- Vásquez, N., Ramos, P., Cruz, M. & Artazcoz, L. (2016). Efecto de una intervención de promoción de la parentalidad positiva sobre el estrés parental. *Aquichan.* 16(2). 137-147. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v16n2/v16n2a02.pdf>
- Vélez, R.M. (2014). *Manejo del estrés en grupos con enfoque diferencial en la población indígena del complejo carcelario y penitenciario COIBA –Picalaña de la ciudad de*



Ibagué –Tolima. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, Ibagué.

Vergara, M.C. (2014). IDARE inventario de autoevaluación. *SCRIBD. 1.* 2-25. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/234348501/Test-Idare>.

Weineck, J. (2000). Estrés en J, Weineck, Salud, ejercicio y deporte (86-105). España: Editorial Paidotribo.

Zárate, N.E., Soto, M.G., Castro, M.L., & Quintero, J.R., (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas Preventivas. *Revista de la alta tecnología y la sociedad.* 9(4). 92-99. Recuperado de: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxyucdc.ucatolica.educo:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=c7bffce3-7916426a938b8cbb171e4088%40essionmgr102>

LISTA DE ANEXOS:

Apéndice A. Encuesta de mercadeo para estudiantes.

Apéndice B. Encuesta de mercadeo para administrativos.

Apéndice C. Folleto del producto ampliado.

Apéndice D. Calendario planificador.

Apéndice E. Diseño de agenda.

Apéndice F. Diseño de tula.

Apéndice G. Planeador de actividades.

Apéndice H. Actividad “definición del estrés”.

Apéndice I. Actividad ¿en dónde sientes tu estrés?.

Apéndice J. Actividad “identificación de la situación que me resultó estresante durante la semana”.

Apéndice K. Actividad “mi proyecto de vida”.



Apéndice L. Actividad “mi proyecto de vida”.

Apéndice M. Actividad “registro semanal de actividades”.

Apéndice N. Actividad “¿Cómo estudio?”.

Apéndice O. Actividad análisis del tiempo.

Apéndice P. Actividad “enlázate”.

Apéndice Q. Actividad “conoce tus superpoderes”.

Apéndice R. Actividad “Enlázate”.

Apéndice S. Actividad “La brújula de las emociones”.

Apéndice T. Actividad “Actitud al estrés”.

Apéndice U. Actividad “chequemos mis estrategias de afrontamiento”.