

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**Propuesta de fortalecimiento de estrategias para hábitos de estudio
y manejo de estrés de los estudiantes de la USFQ**

Nicole Alexandra Aguinaga Oña

Psicología

Trabajo de integración curricular presentado como requisito para la
obtención del título de Licenciatura en Psicología

Quito, 4 de mayo de 2020

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

**Propuesta de fortalecimiento de estrategias para hábitos de estudio y manejo
de estrés de los estudiantes de la USFQ**

Nicole Alexandra Aguinaga Oña

Nombre del profesor, Título académico

María Cristina Crespo, PhD.

Quito, 4 de mayo de 2020

DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Nicole Alexandra Aguinaga Oña

Código: 00130670

Cédula de identidad: 1723250310

Lugar y fecha: Quito, mayo de 2020

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

RESUMEN

El siguiente trabajo presenta una propuesta de solución para el reto profesional planteado por el Decanato de Estudiantes sobre dos de las problemáticas que afectan el rendimiento académico de los estudiantes de la USFQ: hábitos de estudio y manejo de estrés. Tras recopilar información de los miembros involucrados de la comunidad USFQ y una profunda revisión de soluciones en las mejores universidades, proponemos el fortalecimiento de estrategias actuales para hábitos de estudio y la creación de un centro virtual (en una página web) donde están todos los servicios disponibles del Decanato de Estudiantes para estas problemáticas junto con las nuevas propuestas. En esta página, los estudiantes podrán visualizar las noticias del centro, agendar citas, ver eventos próximos y acceder a recursos útiles.

Palabras Claves: rendimiento académico, hábitos de estudio, manejo de estrés, estudiantes universitarios.

Este trabajo fue realizado en colaboración con los siguientes estudiantes de psicología: Noelia Feijóo, Renato Goyes, Nicole Pulupa, Nicolas Salazar.

ABSTRACT

The following work presents a proposed solution to the professional challenge given by the Dean of Students Office on two of the problems that affect the academic performance of USFQ students: study habits and stress management. After gathering information from the involved members of the USFQ community and an in-depth review of solutions at the best universities, we propose strengthening current strategies for study habits and creating a virtual center (on a website) where all the available services from the Dean of Students Office for these problems along with new proposals. On this website, students will be able to view news from the center, schedule appointments, view upcoming events and access useful resources.

Key words: Academic performance, study habits, stress management, college students

This work was carried out in collaboration with the following psychology students: Noelia

Feijóo, Renato Goyes, Nicole Pulupa, Nicolas Salazar.

TABLA DE CONTENIDOS

CAPÍTULO 1: REVISIÓN DE LITERATURA.....	10
Introducción	10
Transición del colegio a los estudios universitarios	10
Hábitos y técnicas de estudio	12
Manejo del estrés académico.....	21
Conclusión.....	28
CAPÍTULO 2: DINÁMICA DE LA ORGANIZACIÓN.....	30
Rol del Decanato de Estudiantes en la USFQ.....	30
Tipo de liderazgo.....	32
CAPÍTULO 3: DESCRIPCIÓN DEL DESAFÍO.....	35
Visión decanato de estudiantes	35
Visión de comunidad de la USFQ.....	36
Visión estudiantes	37
Visión tutores de Learning Center	37
Perspectiva de los autores	39
Problemática 1: Oportunidades de mejora de las estrategias actuales para el desarrollo de hábitos y técnicas de estudio (Learning Center y Consejería Académica).....	39
Problemática 2: Carencia de una oferta para el desarrollo de habilidades de manejo del estrés académico (Consejerías Académica y Psicológica).	40

Conclusión.....	40
CAPÍTULO 4: PROPUESTA.....	42
Primera propuesta: Fortalecimiento de las estrategias actuales para el desarrollo de hábitos y técnicas de estudio (Learning Center y Consejería Académica).	42
Segunda propuesta: Desarrollo de una oferta para el desarrollo de habilidades de manejo del estrés académico.	45
REFERENCIAS.....	47
ANEXO A: PÁGINA WEB DEL CENTRO DE BIENESTAR ACADÉMICO Y PSICOLÓGICO	60
ANEXO B: APLICACIÓN DE ACCESO A HERRAMIENTAS DE MANEJO DE ESTRÉS ..	61
REFLEXIÓN PERSONAL.....	62
REFEERENCIAS REFLEXIÓN PERSONAL	64

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Otros Programas y Estrategias para Fortalecer Hábitos de Estudio entre Estudiantes

Universitarios 17

Tabla 2. Otros Programas y Estrategias para Manejar Estrés Académico entre Estudiantes

Universitarios 24

CAPÍTULO 1: REVISIÓN DE LITERATURA

Introducción

El paso del colegio a la universidad es una transición que puede afectar al estudiante en varios aspectos como son los sociales, familiares, económicos y culturales, debido al nuevo ambiente en el que se encuentran. Dado que estos problemas afectan al estudiante, afectan también el rendimiento académico el cual Álava lo define como “el nivel de conocimiento demostrado en un área o materia comparado con la norma, y que generalmente es medido por el promedio.” (Piemontesi, Heredia, Furlan, Rosas & Martínez, 2015).

Se ha encontrado que los hábitos y técnicas de estudio son dos de los factores más importantes que se relaciona con la etapa universitaria ya que son esenciales para enfrentar el nivel de exigencia académico. Por lo tanto, si un estudiante no cuenta con hábitos y técnicas de estudio adecuados puede generarle estrés académico, además del estrés que ya presenta por otros aspectos relacionados a la transición del colegio a la universidad (Zúñiga, Azpilcueta & Arpi, 2018).

Transición del colegio a los estudios universitarios

La transición del colegio a la universidad es un proceso que puede afectar al estudiante en varias dimensiones, incluyendo aspectos familiares, económicos e incluso culturales, debido al nuevo ambiente en el que se encuentran. Algunos estudiantes universitarios de primer año presentan malos hábitos de estudio debido a que en esta etapa, a diferencia de la etapa colegial tienen menor supervisión por parte del docente y de la familia, esto puede elevar los niveles de

estrés y hacerlos más notorios. Por lo tanto, las técnicas de estudio que han funcionado anteriormente se deben ajustar al estilo de vida que llevan en la universidad para proporcionar un exitoso aprendizaje (Pisfil- Cunya, Oyama- Fupuy, & Leon Jimenez, 2016). Cuando los estudiantes presentan dificultad en esta transición debido a los malos hábitos de estudio, estos pueden afectar su rendimiento académico al punto de no alcanzar el promedio requerido por la universidad desencadenando factores como el estrés académico, todo esto puede dar como resultado el abandono de los estudios.

Hoy en día existe una preocupación por asegurar que los estudiantes tengan una vida universitaria adecuada para evitar múltiples consecuencias negativas. Como fruto de los inadecuados hábitos de estudio, los recursos y el tiempo invertido por el estudiante pueden perderse tras un bajo rendimiento académico, por otro lado, la universidad también pierde tanto en el sector público como en el privado (González-Peiteado, Pino-Juste, & Penado Abilleira, 2017). Para las universidades, algunas de las consecuencias producidas por los problemas derivados de la transición a una nueva etapa de formación, la carencia de hábitos de estudio y un manejo inadecuado del estrés académico, son la deserción académica o declives en la retención de estudiantes, que pueden afectar también a su reputación, asignación de recursos, economía, etc. Por último, en un marco más general, estas consecuencias se plasman también en la baja calidad de profesionales que recibe el mercado laboral, el incremento de la desigualdad social, limitaciones en el desarrollo económico y social, entre otras (Garzón & Gil, 2017).

Dos de los factores más estudiados en la transición colegio- universidad son hábitos de estudio y manejo del estrés, aspectos en los cuales centraremos esta investigación y nuestra propuesta.

Hábitos y técnicas de estudio

El rendimiento académico en los estudiantes universitarios se ve influenciado por varios componentes como inteligencia, las destrezas adquiridas e incluso las circunstancias personales, sin embargo, en varios estudios realizados, ha sido posible determinar que los buenos hábitos y técnicas de estudio tienen una mayor influencia sobre la productividad académica, que estos factores antes mencionados (Zúñiga, Azpilcueta & Arpi, 2018). Dado que los hábitos y técnicas de estudio son dos componentes que se complementan el uno al otro, el alumno debe disponer primero de hábitos de estudio para lograr aplicar técnicas y que éstas funcionen correctamente.

Cuando nos referimos a los hábitos de estudio, entendemos a estos como aquellas prácticas que adoptamos de manera regular y cotidiana que nos permitan organizar, planificar y controlar un ambiente favorable para estudiar (Contreras, Cuba, Flores, Salinas & Sulca, 2017). Para los estudiantes universitarios, el estudio compone gran parte de su vida cotidiana. Por lo tanto, crear, adoptar y mejorar las condiciones de estudio logrará que los estudiantes sean capaces de obtener un mejor rendimiento académico, es decir mejores calificaciones, una mejor asimilación de los contenidos y un aprendizaje más profundo y analítico (Zuñiga et al, 2018). Entre los diferentes hábitos que contribuyen al buen desempeño académico se encuentran los ambientales que implican realizar tareas de estudio en ambientes cómodos, tranquilos que contribuyan a la concentración (Contreras et al, 2017). Los hábitos de organización que fortalecen el establecer horarios y planear con antelación la realización de los diferentes trabajos académicos, recolectar y tener a disposición todos los materiales y herramientas necesarias así como establecer metas a corto, mediano y largo plazo (Zúñiga et al, 2018).

Varios estudios sugieren que la presencia de buenos hábitos de estudio como una buena organización, determinar prioridades, cumplir objetivos por jornada y buscar espacios adecuados que permitan la concentración está estrechamente relacionada con el correcto manejo del tiempo que lleva el estudiante (Bhat & Khandai, 2016). Fouché (2017) menciona que el manejo del tiempo es uno de los temas más discutidos en el campo de educación, y se ha demostrado que la capacidad de llevar un orden al realizar varias tareas, establecer prioridades y límites de tiempo son factores determinantes en la creación de buenos hábitos de estudio y aumentan el éxito académico de estudiantes universitarios.

En un estudio realizado por Beattie, se encontró que al comparar dos grupos de estudiantes universitarios agrupados por su rendimiento académico, la mayoría de participantes en el grupo “bajo rendimiento académico” reportaron dificultad para manejar su tiempo como el principal reto en su carrera universitaria (2019). Este grupo también reportó un promedio de horas de estudio semanales significativamente inferior al promedio del grupo “alto rendimiento académico”. El mal manejo del tiempo afecta al desempeño del estudiante e impide el desarrollo de hábitos de estudio saludables, como dedicar un número suficiente de horas para reforzar conocimientos fuera de clase o evitar el estudio intensivo a último momento, antes de las evaluaciones.

Una vez desarrollados buenos hábitos de estudio, se puede empezar a trabajar en las técnicas. Las técnicas de estudio son métodos, procedimientos o reglas que facilitan los procesos de estudio, memorización y productividad académica (López, 2015). Se trata de aprender a aprender, así como de procesos de aprendizaje e interiorización de información (Bacon, 2017). Si bien existen técnicas y habilidades que resultan beneficiosas para la gran mayoría, no todos los alumnos son iguales. Es por eso que es sumamente importante tener en cuenta que deben ser

adaptadas y escogidas en base a las necesidades de cada persona, así como a lo que el contenido que esta deba estudiar y aprender (López, 2015). Con ese propósito, varias universidades, centros de estudio, e investigadores académicos han desarrollado guías con diferentes estrategias que permitan a los estudiantes escoger la que mejor les convenga (López, 2015). Algunas de estas guías se describen en la tabla 1.

Si bien la eficacia de las diferentes técnicas de estudio puede variar dependiendo de cada estudiante, existen técnicas que según varios estudios pueden ser de utilidad general para predecir un buen rendimiento académico. Dos métodos que en base a investigaciones científicas se las puede categorizar como universalmente efectivas para mejorar el rendimiento académico son los mapas conceptuales y tomar nota (Holschuh & Nist, 2000).

Existe amplia evidencia científica que demuestra que al dibujar mapas conceptuales se requiere del uso de mayores funciones cognitivas (Holschuh & Nist, 2000). Los principales beneficios que nos brindan los mapas conceptuales para lograr un buen rendimiento académico son que nos presentan un visión integrada y simplificada de los conceptos que se están abordando, de una manera organizada y nos permite usar palabras claves que generan mayor facilidad de memorización para los estudiantes. Así mismo, este sistema genera conectores entre los conceptos, que permiten interpretar y relacionar en el largo plazo y de manera más efectiva la materia estudiada (Khine, Adefuye, & Busari, 2019).

Por su parte, al tomar notas, ya sea de lecturas, clases o de cualquier otra fuente de contenidos, realizamos varias funciones cognitivas que nos permiten asimilar y procesar contenidos de manera más efectiva. Sin embargo, es importante tomar en cuenta que tomar nota varía según el contexto en el que nos encontremos (Espino-Datsira, 2017). Cuando un estudiante

se encuentra en una situación en el que un tercero está impartiendo conocimientos ya sea un profesor en clase, una conferencia/taller, o desde algún recurso visual o auditivo, el tomar nota en ese momento es beneficioso ya que obliga a prestar atención y concentración a la información que está impartiendo (Espino-Datsira, 2017).

Por otro lado, cuando se trata de tomar nota de lecturas, libros, artículos, etc., que están siendo leídos individualmente se debe tener en cuenta una consideración (Jansen, Lakens, & IJsselsteijn, 2017). Al tomar notas directamente de una lectura es posible que se transforme en una actividad pasiva donde simplemente se copie lo que dice en la lectura sin haber entendido o estudiado a profundidad el contenido, por lo tanto, para no caer en este error, varios expertos proponen que se haga lecturas por secciones o capítulos y se de una pausa para asimilar y resumir los puntos importantes que se acabaron de leer (Jansen, Lakens, & IJsselsteijn, 2017).

Como se mencionó anteriormente, cada estudiante aprende de una manera distinta, por eso es importante que las universidades comprendan de manera más profunda los hábitos y estrategias de aprendizaje (Holschuh & Nist, 2000). Para facilitar esta tarea, se han desarrollado tests de diagnóstico que permiten identificar qué estrategias está utilizando un estudiante y si son efectivas o suficientes para sus necesidades de aprendizaje (López, 2015).

Learning and Study Strategies Inventory (Lassi), es un test clásico y de amplia utilización en distintos contextos. “Sirve para identificar y medir las estrategias cognitivas en el estudio y aprendizaje en 10 dimensiones: actitud, motivación, administración del tiempo, ansiedad, concentración, procesamiento de la información, selección de ideas principales, ayudas al estudio, auto evaluación, y estrategias de prueba” (Marschalkó & Szamosközi, 2017). Este test no solo examina las técnicas de estudio, también se enfoca en los pensamientos, emociones,

comportamientos y actitudes del estudiante. Entre las ventajas de uso de Lassi, se puede destacar la posibilidad de que el test sea autoadministrado, es decir que el estudiante puede realizar el test sin la ayuda de un consejero académico o psicólogo. Otras ventajas son que el inventario es bastante completo por la diversidad de dimensiones que evalúa y puede ser aplicado en varios niveles académicos incluyendo el terciario (bachillerato) y universitario (Taheri, Louyeh & Hosseini, 2017).

En una búsqueda rápida en revistas indexadas sobre esta herramienta, se encuentran más decenas de artículos recientes (desde el 2016) que la han utilizado en distintas versiones durante los últimos años. Los resultados de la búsqueda demuestran que Lassi ha sido aplicado satisfactoriamente en estudios sobre la relación de las estrategias de estudio y aprendizaje con el rendimiento académico, en diversos países (Ecuador (Obaco et al., 2018); Egipto (Abdelsamea & Bart, 2019) y China (Yang et al., 2020)) y en diferentes carreras (Ciencias médicas (Khalil Williams & Hawkins, 2019); Psicología (Lee, 2018)). Además, se encontraron varias traducciones del inventario (portugués (Boruchovitch, Goés, Felicori, Acee, 2019)). Por lo tanto, se concluye que es una herramienta bastante actual y de gran utilidad.

Otro test que se destacó en la búsqueda es el Study Process Questionnaire (R-SPQ 2F). Este cuestionario evalúa enfoques del aprendizaje: superficial (requisitos mínimos), profundo (motivación intrínseca en lo que se aprende) y de logro (aumento de autoestima por calificaciones) (Bergeron, 2016). Este cuestionario sigue siendo bastante utilizado en contextos de investigación y pedagogía. Se encontró que fue citado 328 veces según la plataforma Java de mapeo de citas directas de Web of Science, 352 veces en la colección principal de Web of Science y en más otras 56 publicaciones desde 2015 (Goh, Wong & Mahizer, 2017). Adicionalmente, se encontraron varias traducciones y adaptaciones al igual que Lassi. Por lo

tanto, se determinó que el R-SPQ 2F es actual y sigue siendo utilizado con frecuencia en contextos de evaluación pedagógica en estudiantes de educación superior (Lake, Boyd & Boyd, 2017).

Al ser los hábitos y técnicas de estudio uno de los componentes más importantes para lograr un rendimiento académico adecuado, varias instituciones académicas y universitarias han desarrollado espacios que los promuevan. En la siguiente tabla, se describen algunos de ellos.

Tabla 1

Otros Programas y Estrategias para Fortalecer Hábitos de Estudio entre Estudiantes Universitarios

Solución	Descripción
University 101- New student seminar (NYU)	Seminario obligatorio durante el primer semestre de universidad que pone a los nuevos estudiantes en contacto con pensadores líderes y los desafía intelectualmente a través de estándares rigurosos de análisis y argumentación oral y escrita, y prepararlos para llevar a cabo su propia investigación (NYU, s/f).
Academic advancement program (UCLA)	Programa que brinda asesoramiento académico, talleres de aprendizaje colaborativo, tutoría para prepararse para estudios de posgrado, programas puente de verano para ingresar a estudiantes de primer año y transferir estudiantes (UCLA, 2020).
Academic performance tutorial (Cornell College)	Clase ofrecida todos los semestres que enseña habilidades prácticas para un buen desempeño académico (como tomar notas, aumentar el autocontrol, hacer resúmenes, entre otros) (Cornell College, s/f).
Tutor clearinghouse (Dartmouth College)	Centro de habilidades académicas que crea

	grupos de estudio con un guía que ya ha pasado la materia con excelencia, con el objetivo de aumentar el desempeño del grupo en la materia y mejorar sus habilidades sociales y de trabajo en equipo (Dartmouth College, 2020).
Performance enhancement training (University of Notre Dame)	Taller de capacitación de cinco etapas destinado a mejorar el rendimiento. Los participantes aprenden técnicas que desarrollan el manejo de las emociones, la atención, el pensamiento positivo y las habilidades para establecer objetivos (University of Notre Dame, 2020).
The Learning Center (University of North Carolina at Chapel Hill)	Centro de aprendizaje enfocado en mejorar las estrategias de estudio, manejo del tiempo y planteamiento y logro de objetivos académicos. Los servicios que ofrecen son: coaching académico, tutorías de estudiantes, grupos de estudio y bootcamps para pruebas finales o estandarizadas (University of North Carolina at Chapel Hill, s. f.).
Peer Advisor Leaders (PALs) (University of California, Santa Cruz)	Programa de acompañamiento individual donde estudiantes de pregrado brindan apoyo académico, profesional y social a otros estudiantes (UC Santa Cruz, s. f.).
Strategic Reader: Pearson Education (Harvard University)	Programa de aprendizaje e-learning para preparar a los estudiantes para el volumen y el rigor de tareas de lectura universitaria. Está enfocado en desarrollar estrategias de comprensión de lectura eficientes, activas y efectivas (Harvard University, s. f.).
Digital Learning Lab (Princeton University)	Plataforma en línea donde los estudiantes pueden encontrar herramientas digitales para mejorar sus habilidades de aprendizaje. También cuentan con herramientas para que los profesores transformen sus clases a modalidad digital (Princeton University, s. f.).
Academic Development and Training for International Students (ADTIS) (Cambridge	Programa de enseñanza de habilidades académicas, de lenguaje y comunicación para

University)	estudiantes extranjeros (University of Cambridge, s. f.).
Taller de Técnicas de Estudio (Junta de Andalucía)	Taller elaborado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales y la Fundación de Formación de Empleo para los para jóvenes del Programa de Garantía Social. Tiene como objetivo entrenar sobre las técnicas de estudio y destrezas que intervienen en la tarea de estudiar (Fundación Formación y Empleo, s/f).
Preparing for University (University of East Anglia)	Curso para alumnos nuevos de la universidad en el que se explora y desarrolla técnicas y habilidades analíticas necesarias para el éxito y buen rendimiento académico universitario (University of East Anglia, s/f).
Study Smart: Effective Study Strategies	Taller en el que se repasan los diferentes estilos de aprendizaje, así como consejos sobre cómo crear un ambiente de estudio efectivo (University of Washington, 2020).
Portsmouth LinkUP (University of Portsmouth)	Plataforma que ofrece un programa de mentoría en línea creado por el Portsmouth Alumni Association. Los estudiantes actuales tienen la oportunidad de conectarse con ex-alumnos graduados, quienes de forma voluntaria realizan la función de mentores y comparten su experiencia profesional (University of Portsmouth, s.f).
Programa de mentoría del Observatorio para la retención universitaria (CUJAE)	Programa de mentoría dirigido a estudiantes de primer año que busca mejorar hábitos de estudio, utilización del tiempo, adaptación a niveles de exigencia y relaciones interpersonales (Vega & Alfonso, 2018).
Academic Study Skills Mentor (Liverpool Hope University)	Servicio guiado por el programa Peer Academic Study Skills Mentors, en el cual los estudiantes de posgrado son los mentores. El programa promueve el aprendizaje independiente a través de técnicas y estrategias útiles para el día a día (Liverpool Hope University, s. f).

<p>Improving Focus and Concentration Workshop (University of South Australia)</p>	<p>Programa de Mindfulness de tres semanas enfocado en mejorar varias destrezas en el ámbito cognitivo dentro del área académica de manera rápida y efectiva (University of South Australia, s. f).</p>
<p>Programa educativo enfocado a las técnicas y hábitos de estudio (Universidad Autónoma de Guerrero (UAGRO)), México</p>	<p>Programa de formación de técnicas de estudio aplicadas en estudiantes con el fin de impulsar aprendizaje auto-regulado, contribuyendo y perfeccionando su desempeño académico (Solano, 2018).</p>
<p>Tutorías como herramientas indispensables para el estudiante universitario</p>	<p>El programa de tutorías busca que los profesores se conviertan en un guía y brinde acompañamiento al estudiante generando un clima de confianza entre la relación maestro-alumno (Carrillo Mendez & Ruiz Saldaña, 2017).</p>
<p>Language Learning Resource Center: Loyola University Chicago</p>	<p>Brinda materiales y equipos de multimedia, asistencia personal, servicios de comunicación interactiva y eventos educativos para mejorar el aprendizaje y la enseñanza de idiomas mundiales. Puede aplicarse para estudiantes de intercambio o para los que estén estudiando idiomas (Loyola University, 2020).</p>
<p>Servicio de Promoción, Información y Orientación (Universidad de Salamanca)</p>	<p>Este servicio busca brindar ayuda en varios ámbitos a los estudiantes antes, durante y luego de su vida universitaria. No solo se enfoca en el apoyo académico, también brinda ayuda en temas administrativos, de formación, personales, entre otros (Universidad de Salamanca, 2020).</p>
<p>Programa de ayuda para estudiantes de la Universidad de Toronto</p>	<p>Students Service and Support brinda a los estudiantes asesoría en redacción y asesoramiento profesional. Este programa pretende cuidar la salud mental de los jóvenes, con ayuda de profesores y estudiantes de años superiores con la finalidad de fomentar buenos hábitos de estudio (University of Toronto, 2020).</p>

Luego de revisar los programas y estrategias utilizadas en algunas de las mejores universidades a nivel mundial (tabla 1), se encontró que muchas utilizan programas completos que incluyen asesoría, capacitación a profesores y estudiantes y talleres para ayudar a que los estudiantes tengan un buen rendimiento académico. Se enfocan en fortalecer el manejo del tiempo, logro de objetivos académicos y desarrollo de otras habilidades académicas; entre ellas los hábitos y técnicas de estudio. Además, tienen programas de acompañamiento personalizado adicionales al de las consejerías académicas donde estudiantes de últimos años apoyan a otros en temas académicos, profesionales y sociales.

Manejo del estrés académico

Al hablar sobre estrés, se describe la interacción de varios procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales que demandan una adaptación más compleja del organismo (Delgadillo, R., Barradas, M., & Mora, J. 2018). Ahora, en términos asociados al estrés académico y su origen, encontramos que este por lo general está presente en la etapa de vida escolar debido a diversas variables interrelacionadas: estresores académicos (notas finales, excesivo trabajo para casa, exámenes y estudiar para los mismos), experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y efectos del estrés académico (González, A., Fernández, L., & Trianes, M. V. 2015). Todo esto suele empeorar cuando el estudiante entra a una nueva etapa académica: la universidad (Alfonso, Calcines, Monteagudo de la Guardia & Nieves, 2015). No solo debido a las altas cargas de trabajo, sino por la etapa en la que se encuentra la vida del estudiante donde se enfrenta a diversos cambios en otros ámbitos como las preocupaciones financieras, interpersonales y calidad de vida (Lara, N., Saldaña, Y., Fernández,

N., & Delgadillo, H. 2015). A su vez, esto se explica mediante dos componentes del estrés académico: uno cognitivo catalogado como preocupación y uno afectivo explicado como emocionalidad (Piemontesi et al., 2015).

Así también, se presentan varias variables moduladoras que afectan en todo el proceso de desarrollo del estrés, como moderadores biológicos (sexo, edad, condiciones de salud), psicosociales (patrones de conducta, apoyo social, estrategias de afrontamiento), psicoeducativos (carrera, materias, ...) y socioeconómicos (lugar de residencia, becas...) (Alfonso et al., 2015). Por otra parte, el estrés desencadena un sin número de resultados que afectan negativamente a la salud (desarrollo de ansiedad, aumento en el consumo de cafeína o fármacos, variaciones en los patrones de sueño, etc.) y sobre el autoconcepto (disminución autoconcepto académico positivo durante el periodo de presencia del estresor). Además, con enfoque en estrés académico, varios autores han catalogado tres efectos principales a corto y largo plazo: conductuales, cognitivos y fisiológicos. A nivel fisiológico, se ha comprobado que una exposición constante al estrés genera un declive en el sistema inmunitario, lo que genera que el organismo sea más propenso a desarrollar enfermedades (González et al., 2015).

Otro efecto importante del estrés académico es su impacto en la salud mental ya que, niveles altos de estrés académico en estudiantes universitarios se ven asociados con depresión y ansiedad. Lo que los convierte en los motivos principales de consulta en atención psicológica de estudiantes universitarios tanto que, “la prevalencia de depresión reportada por múltiples estudios realizados en población universitaria oscila entre el 25% y el 50%” (Vélez, Gutiérrez & Isaza, 2010).

Esto apunta claramente a la disfuncionalidad que pueden presentar los estudiantes universitarios, convirtiéndolos en individuos con mayores riesgos de fracasar a nivel escolar y presentar un desempeño académico pobre (Keech, Hagger, Callaghan & Hamilton, 2018). Partiendo de esto, se ha realizado varios estudios como el de Amirkhan & Kofman que han comprobado que el estrés académico y su mal manejo tiene impacto negativo, generando bajas notas y reduciendo la capacidad de retención de información en clases (2018).

Por lo tanto, se reconoce al estrés académico como una amenaza de gran escala los estudiantes universitarios ya que, si la universidad o el entorno que rodea al estudiante no brinda formas de manejo de estrés apropiadas y brindan una red de apoyo sólida, el estudiante es un individuo bajo mucho riesgo (Räsänen, Lappalainen, Muotka, Tolvanen, & Lappalainen, 2016).

Dado que el estrés es parte de la vida diaria de los estudiantes, las universidades necesitan proporcionarles primero herramientas de evaluación y luego de manejo de estrés. La evaluación permite que los estudiantes puedan identificar el origen del estrés por ellos mismos o con la ayuda de consejeros. Además, en caso de que acudan a las consejerías psicológicas, evaluación inicialmente al estudiante ayuda a enfocar mejor la ayuda y seguimiento que se le brindará. Con este fin, se han desarrollado varias escalas de evaluación (Jayasankara, Rajan & Thattil, 2018).

Luego de realizar una búsqueda en fuentes académicas, se encontró tres escalas relevantes que han sido ampliamente utilizadas en investigaciones sobre estrés en estudiantes universitarios. Primero, está el Academic Stress Scale que sirve para entender el origen o fuentes de estrés percibido dentro del ámbito académico en cuatro dimensiones: la insuficiencia personal, la relación profesor-alumno, las dificultades interpersonales, el miedo al fracaso y el ambiente inadecuado de estudio (Kohn & Frazer, 1986). Otra escala muy conocida es el

Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE) diseñado para detectar el estilo de afrontamiento que una persona utiliza. Evalúa siete estilos principales: “afrontamiento de resolución de problemas, afrontamiento negativo auto enfocado, reevaluación positiva, expresividad emocional abierta, afrontamiento de evitación, búsqueda de apoyo social y afrontamiento religioso” (Crego, Carrillo, Armfield, Romero, 2016). Finalmente, se encontró que el Scale of academic stress (SAS) también es utilizado con frecuencia en estudios asociados al rendimiento académico. Está conformado por tres ámbitos de estrés (rendimiento académico, clase y estudio) y tres fuentes de origen de estrés (padres, profesores y uno mismo) (Heo & Han, 2018).

Tomando en cuenta que el estrés académico resulta ser una problemática recurrente a nivel mundial entre los estudiantes universitarios en especial entre los de nuevo ingreso, se han desarrollado ciertos programas y estrategias para ayudar a los estudiantes a manejarlo de mejor manera. A continuación, se presentan algunas de las más relevantes en la tabla 2.

Tabla 2

Otros Programas y Estrategias para Manejar Estrés Académico entre Estudiantes

Universitarios

Solución	Descripción
Forest Therapy Program (Malaysia)	Mediante una visita a un bosque o lugar rodeado por naturaleza, se realizan actividades que involucren los cinco sentidos, alejando a los estudiantes de pensamientos relacionados a la universidad (Rajoo, K. S., Karam, D. S., & Abdul Aziz, N. A., 2019).
Stress and Relaxation Interactive Program (Santa Clara University)	Programa interactivo que consta de una serie de videos con ejercicios de relajación

	realizados por el departamento de Psicología y a disposición de los estudiantes para que puedan practicarlos desde donde les sea más cómodo y en los horarios que les convenga (USciences, 2019).
Mind Matters Initiative (Cal State)	Programa de la Universidad Estatal de California en el que se ofrece seminarios, capacitaciones y cursos para concientizar, prevenir y ayudar a los alumnos de enfermedades mentales y estrés académico (Psychreg, 2019).
Oasis Wellness Center (CSU Northridge)	Espacios creados para los estudiantes donde se realizan talleres sobre manejo de estrés, se coloca diferente información sobre esta misma temática y provee a los alumnos cuartos con camas para que puedan descansar entre sus horas de clase (California State University of Northridge, s.f).
Stressbusters (NYU)	Estudiantes voluntarios proporcionan masajes en la espalda gratuitos de cinco minutos e información para aliviar el estrés a otros estudiantes de NYU en eventos del campus, residencias, bibliotecas y en cualquier otro lugar (New York University, 2020).
Pet therapy (Columbia university)	Visita de perros terapéuticos por lo menos un día a la semana para controlar el estrés mediante la interacción humano-animal (Krisberg, 2015).
HCI (UCLA)	Centro que brinda recursos y apoyo para estudiantes y profesores para modificar sus hábitos de alimentación, salud mental, ejercicio y un ambiente más saludable (Whybrow, 2015).
Yale Stress Center (Yale University)	Centro interdisciplinario de investigación, prevención y tratamiento del estrés. Ofrecen talleres, cursos, capacitaciones, evaluaciones autoadministradas y consejería para abordar el estrés (Yale School of Medicine, s. f.).
Learning to De-Stress at the Library (CSU Humboldt State)	La Biblioteca Brain Booth de la Humboldt

	State University ofrece un espacio donde los estudiantes pueden explorar herramientas y actividades experimentales que les ayudan a desestresarse mientras estudian. Ofrece cuartos con música relajantes, talleres sobre manejo de estrés, entre otros servicios (Humboldt State University, 2020).
Yoga for mental hygiene (University of Alberta)	Talleres gratuitos semanales de yoga y mindfulness para enseñar técnicas de manejo de estrés a los estudiantes (University of Alberta, 2020).
Student Health & Counseling Services (The University of Chicago)	Dentro de este programa se ofrece el servicio de “Stress Kit”, el cual busca dar soporte a los estudiantes a través de una variedad de suministros que han mostrado eficiencia para aliviar el estrés (The University of Chicago, s. f).
Bingocize App	Aplicación diseñada para enseñar cómo manejar el estrés a través de un bingo. Para avanzar en el juego se deben responder preguntas y hacer un ejercicio designado (Crandall, Steward & Warf, 2016).
The Counseling and Testing Center (Georgia State University)	Programa que ofrece asesoramiento, pruebas, salud psiquiátrica y holística para apoyar a los estudiantes a que lograr sus objetivos personales y profesionales. Ofrece apoyo en asuntos de: salud mental, socialización, pareja, familia, nutrición y salud en general. Para atención psicológica, tienen un Mind-body Clinic (Georgia State University, s. f.) .
Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico (Universidad Peruana Cayetano Heredia)	Guía de impulsos cognitivos y conductuales que son necesarios para el estudiante al momento de enfrentar y manejar la sobrecarga académica (Universidad Autónoma del Perú, 2016).
Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado (Universidad Autónoma	Estrategia de mindfulness para manejo de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios, ayudándolos a convivir de mejor manera en el

del Perú)	ámbito social universitario (Oblitas , Soto, Anicama, & Arana, 2019).
Intervención Cognitivo conductual centrada en soluciones para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios (Universidad Autónoma de Nuevo León)	Técnicas de reestructuración cognitiva, relajamiento corporal, guía sobre el uso de auto instrucciones y manejo de tiempo (Universidad Autónoma de Nuevo León, 2016)
Programa para mejorar el afrontamiento de estrés de los estudiantes (Universidad de Buenos Aires)	Programas de enseñanza de técnicas de relajación, modificaciones cognitivas y administración adecuada del tiempo (Universidad de Buenos Aires, s.f.)
Programa de Hatha Yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios (Universidad Peruana Cayetano Heredia)	Programa de Hatha Yoga en el cual se trabaja con relajación enfocados en la mente y el cuerpo para manejar la calma y moldear los pensamientos, emociones y actitudes (Muñoz, 2018)
The Stanford Happiness Collective (Stanford University)	Organización manejada por miembros de la comunidad de Stanford, quienes buscan promover la felicidad, la salud y el bienestar estudiantil a través de eventos como talleres de yoga, meditación y nutrición. (Stanford University, s.f.)
Internet-Based Stress Management Intervention	Programa de manejo de estrés online para estudiantes con una duración de 4 sesiones, cada una de 30 minutos que incluye psicoeducación, ejercicios prácticos y actividades semanales (Saleh, et, al., 2017).
The Mindful Student Study (University of Cambridge)	Estudio de un modelo de Mindfulness para estudiantes realizado en la Universidad de Cambridge, el cual mostró resultados estadísticamente significativos, al presentar menor nivel de estrés en el grupo experimental a diferencia del grupo control (Galante et al., 2018).
Acceptance-Based Behavioral Stress/Anxiety Management Workshop for University Students	Estudio del modelo ABBT's aplicado en estudiantes universitarios. El modelo es aplicado a través de talleres y se enfoca en tres elementos relacionados con estrés: la relación del individuo con experiencias

	internas, evitación de experiencias y restricción del comportamiento (Eustis, Hayes-Skelton, Orsillo, & Roemer, 2018).
--	--

Al analizar cada una de las soluciones que se aplican en universidades alrededor del mundo, encontramos varias estrategias en común como: psicoeducación mediante talleres, conferencias o clases, programas de soporte brindado por otros estudiantes, yoga y ayuda por parte de profesionales.

Conclusión

Luego de una amplia revisión de literatura, podemos concluir que la transición del colegio a la universidad conlleva una serie de cambios para el estudiante, lo que, hace más visible la carencia de hábitos de estudio por los cambios y mayor rigor académico que exige la universidad. Este cambio genera estrés respecto a ámbitos sociales, familiares, económicos y culturales, a lo que se suma un nuevo tipo de estrés producido por los ineficaces hábitos de estudio, el estrés académico (Piemontesi, et al., 2015). Algunos de los factores desencadenantes del estrés académico son: retos académicos, carga de tareas o presión por los exámenes, los cuales, de no ser manejados adecuadamente, afectarán el rendimiento académico provocando incluso la deserción de la universidad y puede generar problemas en relación a la salud mental como depresión o ansiedad (Zúñiga et ál., 2018).

Sabemos que desarrollar hábitos de estudio y manejar el estrés eficientemente están muy relacionados entre sí y pueden desencadenar varias consecuencias importantes en la vida del estudiante. Por lo tanto, las universidades deben ofrecer recursos y servicios para la prevención y

acompañamiento a los estudiantes en estas áreas según las necesidades de cada uno (Rosales & Kaneko, 2016). Para facilitar este proceso, encontramos que muchas de las mejores universidades del mundo utilizan psicoeducación virtual (a través de sus páginas web) donde tienen recursos útiles como tips, preguntas frecuentes y herramientas de evaluación como Lassi (Khalil et ál., 2019) y el Academic Stress Scale (Kohn & Frazer, 1986). También ofrecen servicios especializados como consejerías, programas de apoyo académico (centros de aprendizaje, lectura, lenguaje), centros de prevención y tratamiento de estrés, programas de acompañamiento o mentorías de estudiantes de alto rendimiento o profesores, entre otros.

CAPÍTULO 2: DINÁMICA DE LA ORGANIZACIÓN

En este capítulo se proporcionará una visión general del Decanato de Estudiantes con el fin de comprender aspectos relevantes de la organización y el contexto en el que operan. Se habla sobre su rol en la USFQ, miembros del Decanato, servicios y programas que ofrecen, contexto, entre otros.

Rol del Decanato de Estudiantes en la USFQ

El Decanato de Estudiantes forma parte de la Unidad de Bienestar Estudiantil de la USFQ. Se encarga de garantizar tanto el bienestar estudiantil como el desarrollo integral de los estudiantes de la universidad. Por ello, tiene la misión de promover un entorno de respeto, vigilar el cumplimiento de las normas disciplinarias, el Código de honor y la honestidad académica y ofrecer apoyo para el desarrollo en varios ámbitos: académico, emocional, social y ocupacional (Universidad San Francisco de Quito, s. f.).

Actualmente el Decanato de Estudiantes cuenta con varios servicios y programas que ayudan a mejorar la calidad de vida académica en los siguientes ámbitos:

- **Campus Life:** esta propuesta busca crear espacios para el desarrollo y expresión de talentos a través de la creación de clubes, actividades culturales, de vinculación y deportivas. Toda la comunidad universitaria (estudiantes, profesores, administrativos, alumni, etc) puede participar de estas actividades o crear nuevas iniciativas. Campus Life opera bajo el financiamiento de “Pulci”, un pulguero de libros que se realiza para recaudar fondos (Universidad San Francisco de Quito, s. f).

- **Diversidad:** para valorar cada forma de diversidad estudiantil, se crearon tres programas que apoyan esta visión: Diversidad Étnica, Necesidades Educativas Especiales y Unidiversidad. El primero apoya a estudiantes con beca socioeconómica de comunidades indígenas, afrodescendientes y otras etnias (Universidad San Francisco de Quito, s. f). Este programa busca garantizar que los estudiantes que muestren deseos de contribuir al desarrollo científico, social, económico y cultural puedan acceder a educación de calidad en la USFQ aún si tienen dificultades económicas (Universidad San Francisco de Quito, s. f). El segundo programa busca incluir a estudiantes con discapacidades en la comunidad académica superando los obstáculos físicos, de actitud, sociales y de comunicación que pueden enfrentar. Finalmente, el programa de Unidiversidad se enfoca en promover un ambiente seguro y sensible a los diferentes tipos de discriminación (Universidad San Francisco de Quito, s. f).
- **Bienestar psicológico:** el decanato ofrece consejería psicológica individual de manera gratuita y es un servicio de atención primaria. En caso de ser necesario, se deriva a profesionales externos o con los psicólogos de sistemas médicos SIME para resolver conflictos que afecten el bienestar psicológico del estudiante (Universidad San Francisco de Quito, s.f).
- **Bienestar académico:** la oficina de Consejería Académica proporciona apoyo y seguimiento tanto del rendimiento como del recorrido académico de los estudiantes con promedio bajo. Identifican las razones por las que presenta dificultades y les ayudan a desarrollar estrategias que mejoren su desempeño. Para esto, se establece un calendario de reuniones programadas que el estudiante deberá cumplir durante el semestre, debe acceder al Learning Center para ayuda adicional y a Consejería Psicológica (Universidad

San Francisco de Quito, 2019). También cuenta con un programa de asistentes de cátedra que promueve la formación de investigadores y docentes al extender la experiencia académica de estudiantes de alto rendimiento (Universidad San Francisco de Quito, s.f). Finalmente, el Learning Center ofrece tutorías académicas individuales en múltiples materias de estudiantes para estudiantes (Universidad San Francisco de Quito, s.f).

Para realizar su trabajo, el Decanato utiliza principalmente el Código de Honor y Convivencia de la USFQ ya que contiene muchos de los procesos con los que el decanato trabaja y rigen a toda la comunidad USFQ. El resto de los procesos e información primordial están en el Manual del Estudiante de pregrado y postgrado. Estos documentos conforman el marco normativo con el que realizan los proyectos, crean propuestas de mejoras y atienden las denuncias, inconvenientes o requerimientos de los estudiantes. En el caso de las denuncias, el decanato interviene directamente cuando el problema es entre estudiantes. Por ejemplo, si hay un conflicto entre de estudiantes, el decanato actúa como mediador y realiza una investigación. Si el conflicto involucra a estudiantes y personas que no sean estudiantes, el decanato dirige la denuncia a la oficina del Ombudsman o a la entidad correspondiente y le da apoyo o seguimiento al caso (D. Morgan y M. Vásconez, comunicación personal, 13 de abril de 2020). En el caso de estudiantes de la Extensión Galápagos, se utiliza también la Guía de reglas especiales de estudiantes de la Extensión Galápagos USFQ (Universidad San Francisco de Quito, s.f).

Tipo de liderazgo

El decanato está conformado por 15 personas organizadas en varias coordinaciones que lideran proyectos o tareas específicas, de manera similar a equipos de trabajo autodirigidos.

Según Robbins y Judge, este tipo de equipos son grupos de miembros de una organización que tienen a su cargo tareas o proyectos muy relacionadas o interdependientes. Son equipos operativos, semiautónomos, multidisciplinarios y se encuentran distribuidos de manera horizontal. En este modelo desaparece la jerarquía vertical donde principales figuras de autoridad como jefaturas son quienes ordenan y controlan estrictamente a los subordinados (2013, p. 307) La filosofía del trabajo en el decanato es muy parecida a esta debido a están divididos en equipos por programas o servicios que trabajan con autonomía y responsabilidad de resultados (D. Morgan y M. Vásquez, comunicación personal, 13 de abril de 2020).

Cada coordinación está bajo la supervisión del coordinador de proyectos quien da seguimiento al trabajo de las coordinaciones, gestiona asuntos de marketing, ayuda en la logística de eventos y permisos, etc. En el caso de que se proponga una nueva iniciativa, el coordinador de proyecto la revisa y puede pasar a ser aprobada por el decano de estudiantes y luego por las autoridades (D. Morgan y M. Vásquez, comunicación personal, 13 de abril de 2020). Además, a nivel interno, el decanato tiene un tipo de liderazgo democrático que es caracterizado por permitir y promover la interacción entre los miembros de un equipo. En el estilo democrático, a pesar de que existan jefes o supervisores, cada opinión es valorada y tomada en cuenta a la hora de decidir (Fierro & Villalva, 2017). El Decano siempre está abierto a nuevas propuestas, promueve la participación, da importancia y valora las ideas de cada miembro de equipo. Por lo tanto, todos tienen la posibilidad de proponer nuevas iniciativas teniendo en cuenta que la responsabilidad del trabajo recaerá sobre cada uno. El decanato cuenta con financiamiento por parte de la universidad y también organizan recaudaciones de fondos adicionales como “Pulci”, un pulguero de libros (D. Morgan y M. Vásquez, comunicación personal, 13 de abril de 2020).

Finalmente, es importante mencionar también que el Decanato de Estudiantes participa en los siguientes comités: Comité de Asuntos Estudiantiles (CAE), Comité de Retención Estudiantil y en el Consejo Electoral; participa adicionalmente en el Comité de Asuntos Académicos cuando se presentan casos donde el rendimiento académico de un estudiante se vea fuertemente afectado por conflictos por situaciones personales más graves. Por ejemplo, un estudiante que presente depresión mayor por el fallecimiento de un familiar y no pueda cumplir con sus deberes académicos como ir a clases, rendir exámenes o hacer tareas (D. Morgan y M. Vásquez, comunicación personal, 13 de abril de 2020).

CAPÍTULO 3: DESCRIPCIÓN DEL DESAFÍO

A pesar de contar con varios programas y servicios, el Decanato ha identificado la necesidad de adoptar nuevas estrategias que brinden un mejor soporte en dos factores que influyen en el rendimiento académico estudiantil: manejo de estrés y hábitos de estudio. Entre los servicios que el Decanato ofrece para ayudar a los estudiantes son: la Consejería Académica y el Learning Center. Pero, estas medidas no son suficientes ya que todavía hay muchos estudiantes que tienen estas dificultades.

Para tener una perspectiva más clara de esta problemática, se realizaron entrevistas a varios actores involucrados, entre los cuales se encontraban algunos miembros del decanato, miembros de la comunidad USFQ y estudiantes de la universidad. En base a esta información obtenida se analizarán las temáticas más comunes obtenidas de las respuestas más comunes entre los entrevistados.

Visión decanato de estudiantes

Maria Belén Vásconez y Daniela Morgan Donoso, coordinadoras de consejería psicológica, comentan que muchos de los estudiantes que presentan un bajo rendimiento académico suelen estar experimentando problemas familiares, depresión por pérdida de un familiar, incomodidad por no tener una vida social activa dentro de la universidad, entre otros problemas personales. Estos son factores que van más allá del estrés académico, es decir son preocupaciones que desencadenan otro tipo de estrés y afectan en el área académica (D. Morgan y M. Vásconez, comunicación personal, 13 de abril de 2020).

Cuando un estudiante enfrenta este tipo de problemas familiares y personales, el Decanato junto con los demás departamentos académicos y administrativos de la Universidad, busca alentar y dar opciones para quienes presenten dificultades académicas importantes y quienes simplemente tengan dudas superficiales en el área académica. En la entrevista se aclaró que la habilidad más importante que se busca desarrollar es normalizar pedir ayuda sin temor a ser juzgado o comparado en base al método de estudio que el estudiante tiene (D. Morgan y M. Vásconez, comunicación personal, 13 de abril de 2020).

A su vez, el Decanato de Estudiantes considera importante dar un abordaje más amplio en lo que se refiere a hábitos de estudio y manejo de estrés, pero de forma autodidacta de parte de los estudiantes. Esta meta, se busca alcanzar con la implementación de las soluciones que este trabajo planteará (D. Morgan y M. Vásconez, comunicación personal, 13 de abril de 2020).

Visión de comunidad de la USFQ

Miembros de la comunidad USFQ como la ex coordinadora de consejería psicológica Gabriela Romo, han hecho énfasis en los intentos que ha realizado la universidad por ayudar a los estudiantes. Esta ayuda que se brinda desde el Decanato de Estudiantes se enfoca en el tema de la comprensión de los directivos y profesores en la presencia de algún trastorno o problema que presente el estudiante (M. Romo, comunicación personal, 15 de abril de 2020).

Pero, referente al manejo de estrés y hábitos de estudio, si bien existen pequeñas ayudas como mini clases para brindar tips sobre estos temas, esta ayuda no llega a todos los estudiantes. En su momento, un problema clave que denota la comunidad USFQ es la falta de tres factores

fundamentales como alcance a los estudiantes, la falta de miembros dentro del decanato (en especial en el área psicológica) y promoción asertiva sobre estos servicios que presta la universidad (M. Romo, comunicación personal, 15 de abril de 2020).

Visión estudiantes

Se entrevistó a estudiantes que presentan dificultades académicas, pero no han acudido a los servicios de soporte académico (Learning Center) de la Universidad San Francisco de Quito, modalidad presencial diurna y nocturna para comprender mejor las razones por las cuales no han podido o querido acudir al Learning Center para mejorar sus hábitos de estudio y rendimiento académico. Una de ellas es la falta de horarios para el programa de vespertino. En este caso mencionan que se les dificulta asistir por la falta de tiempo que tienen debido a los horarios de trabajo y posteriormente a clases. En el caso de estudiantes de modalidad presencial diurna, mencionaron no haber encontrado a los tutores del Learning Center en los horarios establecidos en la página web, por lo tanto, prefieren acudir a sus profesores después de las clases o aclarar las dudas vía correo electrónico (Anónimo, comunicación personal, 15 de abril de 2020).

Visión tutores de Learning Center

Se entrevistó a dos tutores para conocer su perspectiva como miembros del Learning Center. Los tutores mencionaron que el Learning Center es una excelente forma de dar apoyo a estudiantes en temas académicos particulares, pero que es necesario mejorar la organización del

centro, forma de trabajo de los tutores y atención a los estudiantes. En primer lugar, mencionan necesario adaptar el espacio físico del centro ya que es reducido e incómodo. El lugar está dividido por paneles en aulas distribuidas incómodamente con sillas, mesa y pizarra. Tampoco cuenta con aire acondicionado y buena iluminación. Los tutores recomiendan más dar tutorías en otros espacios de estudio en la universidad (biblioteca, espacios abiertos, aulas libres) y el uso de Zoom. Además, recomiendan crear grupos de estudio (con o sin tutor) y crear una herramienta eficaz de feedback o encuestas de calidad del servicio.

En segundo lugar, mencionan la importancia de realizar capacitaciones más efectivas a los tutores en habilidades de enseñanza y los recursos que tienen disponibles para dar tutorías. A pesar de que las autoridades del centro proporcionan estas capacitaciones, los entrevistados mencionan que la mayoría de los tutores no ha asistido o no saben que existen. Por otro lado, un problema que los entrevistados detectan es la falta de compromiso de los tutores ya que es usual que incumplan las citas de tutoría, no estén disponibles en el horario que escogieron o no supieron proporcionar una ayuda adecuada. Además, mencionan que no hay suficientes tutores para los temas o materias más requeridas por lo que hace más difícil que la mayoría de las estudiantes que buscan esas tutorías agenden citas.

Finalmente, los entrevistados mencionaron que la poca afluencia de estudiantes se debe principalmente a que muchos no conocen que existe en centro o, si lo conocen, no saben cómo acceder a él. Por lo tanto, consideran necesario hacer publicidad entre los estudiantes que muestre qué es, dónde están ubicados, cómo hacer citas, qué materias y tutores hay y en qué horario pueden asistir.

Perspectiva de los autores

Al haber realizado la investigación referente a la problemática planteada por el Decanato de estudiantes de la USFQ, así como también de los servicios encargados de los hábitos de estudio y manejo de estrés en los estudiantes, hemos podido dos problemáticas importantes del desafío.

Problemática 1: Oportunidades de mejora de las estrategias actuales para el desarrollo de hábitos y técnicas de estudio (Learning Center y Consejería Académica).

Como se mencionó antes, el Decanato de Estudiantes de la USFQ cuenta con recursos para ofrecer soporte en mejora de hábitos y habilidades de estudio. Sin embargo, estas medidas no son suficientes para la cantidad de alumnos que aún tienen estas dificultades. Además, los programas y servicios que ofrece el decanato para esto no son bien aprovechados debido al desconocimiento de la existencia de ellos, de cómo acceder o incluso por malas experiencias como usuarios. El Learning Center, por ejemplo, tiene un índice de satisfacción bajo tanto de los estudiantes como de los tutores. Además, el número de estudiantes que asisten es reducido porque muchos temen ser juzgados por requerir ayuda o porque no han recibido la calidad de ayuda que esperaban cuando fueron. Por lo tanto, es necesario facilitar la normalización de pedir ayuda, mejorar la forma de trabajo del Learning Center y darle más visibilidad en la universidad (qué es, cómo acceder a él, dónde está ubicado, etc).

Problemática 2: Carencia de una oferta para el desarrollo de habilidades de manejo del estrés académico (Consejerías Académica y Psicológica).

Dado que la mayoría de los casos de estudiantes que recibe Consejería Académica por bajo rendimiento o estrés académico tiene que ver con problemas personales o psicológicos, se necesita trabajar continuamente con Consejería Psicológica. Por lo que, se identificó que las Consejerías Académica y Psicológica requieren identificar de manera más eficaz los casos de estudiantes que necesiten atención más urgente, si necesitan el apoyo de otra consejería u otros actores (SIME, centros psicológicos, otras áreas la universidad). Es por esto que es necesario que ambas consejerías cuenten con herramientas de diagnóstico o evaluación inicial para identificar los distintos niveles de necesidad de ayuda y brindarles una mejor asistencia. Adicionalmente, pueden proporcionar otros recursos autoadministrados y de libre acceso para el resto de los estudiantes. De esta manera, ambas consejerías podrán brindar apoyo a todos los estudiantes no solo a los que acuden a buscar sus servicios.

Conclusión

Tras haber realizado las entrevistas mencionadas, se encontró que actualmente la ayuda que el decanato de estudiantes proporciona a los estudiantes está enfocada en resolver casos puntuales ya sea de índole académica o psicológica. Sin embargo, lo que la mayoría mencionó fue su deseo porque el decanato brinde herramientas enfocadas hacia hábitos de estudio y manejo de estrés, priorizando la ayuda a estudiantes que en realidad necesitan un apoyo más cercano. Así también, se plantea el realizar cambios en cuanto a la organización del decanato, respecto a la comunicación entre Consejería Académica, Consejería Psicológica y Learning Center. En sí,

se necesita generar nuevas estrategias de abordaje a estos problemas para así brindar herramientas a los estudiantes que generen resultados positivos y que sean de conocimiento de toda la universidad.

CAPÍTULO 4: PROPUESTA

La problemática inicial que presentó el Decanato de Estudiantes fue ¿tiene la USFQ las herramientas suficientes para manejo de estrés e implementar buenos hábitos de estudio? Luego de haber investigado y realizado entrevistas a miembros del decanato de estudiantes, de la comunidad USFQ y estudiantes, se detectaron dos desafíos. El primero hace referencia a las dificultades que enfrentan las soluciones brindadas respecto a hábitos de estudio por el decanato a través de sus servicios y programas. El segundo demuestra la carencia de iniciativas enfocadas exclusivamente al manejo de estrés de estudiantes. A continuación, se presentarán las descripciones y posibles soluciones identificadas para cada desafío.

Primera propuesta: Fortalecimiento de las estrategias actuales para el desarrollo de hábitos y técnicas de estudio (Learning Center y Consejería Académica).

Aunque el Decanato cuenta con programas y servicios que apoyan a los estudiantes para mejorar los hábitos de estudio, no han obtenido los resultados y acogida esperados. Los factores que hicieron más difícil que funcionen satisfactoriamente son la falta de normalización de uso de servicios que ofrece el decanato, las malas experiencias de los usuarios y el desconocimiento de la existencia o del acceso a dichos servicios. Ante esto, proponemos las siguientes soluciones.

- Modificaciones en el Learning Center
 - Aumentar la visibilidad del Learning Center a través de una campaña comunicativa permanente de promoción de los servicios que se ofrecen. Se puede

realizar a través de redes sociales como Instagram, en Mysite USFQ, D2L o convertir en voceros oficiales a los tutores del centro y los profesores, especialmente de las materias que tienen más demanda.

- Promover la creación de grupos de estudio con diferentes temáticas como: preparación para exámenes finales, por materias, etc.
- Implementar un sistema de control de asistencia y cumplimiento de los tutores más eficiente donde se genere sanciones económicas progresivas. Si se incide en más de tres veces, el tutor podría ser desvinculado del centro.
- Fortalecer la capacitación a tutores en habilidades de enseñanza básicas y de todos los recursos que les ofrece el decanato para dar tutorías; esta actividad se podría realizar con los estudiantes y profesores de la carrera de Educación.
- Promover el uso de herramientas adicionales que ofrece la universidad como Getabstract.
- Realizar programas de integración entre tutores para impulsar el trabajo en equipo y generar sentido de afiliación hacia el Learning Center.
- Realizar estudios cada semestre para detectar qué materias o temas son más demandados; conforme a los resultados obtenidos, cubrir la demanda de tutores y organizar horarios de atención más eficientes.
- Realizar reuniones de seguimiento al trabajo de los tutores, para darles herramientas, identificar problemas, traer expertos, entre otras actividades.
- Mantener una comunicación entre el Learning Center y Consejería Académica para dar un seguimiento más amplio y efectivo para cada caso estudiantil.

- **Modificaciones en Consejería Académica:**
 - Realizar talleres y coloquios presenciales y virtuales obligatorios para estudiantes de primer semestre acerca de técnicas y habilidades necesarias para el nivel de exigencia de la universidad: estrategias de estudio, lectura, manejo del tiempo, etc. Sugerimos que estos talleres estén liderados por estudiantes de Educación y supervisados por profesores. Estas charlas estarán abiertas a los demás estudiantes, que podrán acceder de manera opcional por medio del centro de bienestar académico y psicológico que se encuentra disposición de todos los alumnos en la plataforma de MySiteUSFQ.
 - Uso de herramientas de diagnóstico de estrategias y habilidades de estudio y aprendizaje como Lassi o SPQ. De esta manera, la consejería puede dar un apoyo más eficiente al detectar rápidamente si el estudiante necesita reforzar esas estrategias.
 - Impulsar la comunicación con los tutores de los estudiantes para darles a conocer las fortalezas y dificultades de los estudiantes de primer semestre y desarrollar un plan de acción.
 - Crear un programa de acompañamiento “Dragon Pals” donde estudiantes con alto rendimiento académico de últimos niveles apoyen a estudiantes de primeros semestres en asuntos académicos, profesionales y sociales (integración).

Segunda propuesta: Desarrollo de una oferta para el desarrollo de habilidades de manejo del estrés académico.

En este desafío se identificó que el Decanato de Estudiantes no cuenta con un espacio o intervenciones dedicadas al manejo de estrés. Cuando los estudiantes sufren de estrés y quieren apoyo, acuden a Consejería Psicológica limitando los recursos para aquellos estudiantes que realmente necesitan apoyo psicológico específico. Por lo tanto, nuestras soluciones se ven enfocadas en generar ese espacio dedicado al manejo de estrés diferenciando a los estudiantes por urgencia de atención y tipo de estrés (ej: académico o emocional), haciendo énfasis en la psicoeducación y la prevención. De esta forma, podrán acudir a las áreas de consejería académica y psicológica sólo los casos más complejos. Se sugiere que estudiantes de las carreras de Educación y Psicología, específicamente de materias como “Psicología de la Salud” sean quienes desarrollen los recursos de prevención y psicoeducación. En este espacio, se busca brindar herramientas a todos los estudiantes y que ellos sientan la comodidad o confianza de utilizarlas.

- Implementar el programa “Stress Busters”. En este programa, estudiantes de la universidad prestan ayuda a otros estudiantes que presenten estrés académico brindándoles tips para manejarse de mejor manera.
- Designar momentos en la vida estudiantil donde se lleven a cabo talleres sobre problemáticas alrededor del tema de estrés, ya sea por parte de profesores o por estudiantes con testimonios reales (semana de inducción, al finalizar los semestres, en exámenes) son momentos para para la campaña de manejo de estrés.

- Se puede aprovechar la semana de inducción, para que estudiantes de Psicología y Educación pueden tener un espacio para comentarles los servicios y programas disponibles para mejorar hábitos de estudio y manejar el estrés.
- Impulsar el desarrollo de actividades efectivas para el manejo de estrés académico (yoga, terapia con mascotas, salidas de campo- sin carga académica, etc.).
- Desarrollo de aplicación “USFQ STRESS BUSTER”, donde los estudiantes tengan acceso a todas las propuestas mencionadas mediante calendario de actividades, agenda para citas en consejería psicológica, solicitar un stress buster y acceder a tips que se actualizarán cada semana.

Finalmente, proponemos integrar en un solo sitio web anclado a Mysite USFQ llamado Centro de bienestar académico y psicológico donde estén todos los servicios disponibles del Decanato de Estudiantes para mejorar sus hábitos de estudio y manejo de estrés. Este centro tendrá el compromiso de ofrecer información, recursos y servicios para la prevención y acompañamiento de estudiantes de todas las modalidades en el manejo del estrés y fortalecimiento de hábitos de estudio principalmente. Tiene su propia página web anclada a Mysite USFQ donde a través de una interfaz de usuario amigable hace que cualquier estudiante que requiera apoyo en estos temas pueda encontrar recursos útiles que puede usar por sí solo o pedir ayuda a la Consejería Académica, Psicológica, el Learning Center, Stress Busters, Dragon Pals, etc. Además, los estudiantes pueden agendar citas, ver noticias, eventos, etc.

REFERENCIAS

- Abdelsamea, M., & Bart, W. (2019). Factor Structure and Reliability of the Arabic Version of the Learning and Study Strategies Inventory: Second Edition (LASSI-II). *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 31(2), 274-286.
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163–178.
- Amirkhan, J., & Kofman, Y. (2018). Stress overload as a red flag for freshman failure and attrition. *Contemporary Educational Psychology*, 54, 297–308.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2018.07.004>
- Anónimo. (2020, abril 15). *Visión estudiante* [Grabación de cinta].
- Bacon, P. (2017). Effective Studying is a Science, Not an Art: Teaching Students Scientifically-Based Study Techniques. *Headwaters*, 30(1), 44-58.
- Bhat, Y., and Khandai, H. (2016). Academic Achievements and Study Habits of College Students of District Pulwama. *Journal of Education and Practice*, 7(10), 19-24.
- Beattie, G., Laliberté, J., Michaud-Leclerc, C., Oreopoulos, P. (2019). What sets college thrivers and divers apart? A contrast in study habits, attitudes, and mental health. *Economics Letters*, 178, 50-53. <https://doi.org/10.1016/j.econlet.2018.12.026>
- Bergeron, A. (2016). *Study strategies and motives: Utilization of an assessment tool for an individualized advising program* [Tesis de maestría, Western Carolina University]. WCU's institutional repository.
<https://pdfs.semanticscholar.org/8f19/1991513159e1a60c9cc281af114a8947a230.pdf>
- Boruchovitch, E., Góes, N., Felicori, C. M., Acee, T. (2019). Tradução e adaptação do learning and study strategies inventory - lassi 3ª edição para uso no brasil: Considerações

metodológicas. *Educação em Análise*, 4(1), 7-20. <https://doi.org/10.5433/1984-7939.2019v4n1p7>

California State University of Northridge. (s.f). *Oasis Wellness Center. University Student Affairs*. Recuperado el 2 de abril del 2020. <https://www.csun.edu/oasis>

Cornell College. (s/f). *Academic Performance Tutorial (INT 502) | Cornell College*. Recuperado el 1 de mayo de 2020. <https://www.cornellcollege.edu/academic-support-and-advising/academic-support/academic-performance-tutorial.shtml>

Contreras, V., Cuba, V., Flores, G., Salinas, P., Sulca, M. (2017). Métodos de Estudio. *Universidad San Martín de Porres. Métodos de Estudio 2017-I*, 13-16.

Crandall, J., Steward, K., & Warf, T. (2016). A mobile app for reducing perceived stress in college students. *American Journal of Health Studies*, 30(2), 68-73.

Crego, A., Carrillo-Díaz, M., Armfield, J., Romero, M. (2016). Stress and Academic Performance in Dental Students: The Role of Coping Strategies and Examination-Related Self-Efficacy. *Journal of Dental Education*, 80(2), 8.

Cunya, A., Fupuy, Y., & Jiménez, F. (2016). Del colegio a la universidad: ¿ Es un camino espinoso?. *Revista Experiencia en Medicina del Hospital Regional Lambayeque*, 2(4), 153-153.

Dartmouth College. (2020). About the Tutor Clearinghouse / *Academic Skills Center*. <https://students.dartmouth.edu/academic-skills/tutor-clearinghouse/about-tutor-clearinghouse>

Delgadillo, R., Barradas, M., & Mora, J. (2018). Fundamentos del estrés. *En Estrés y Burnout Enfermedades en la Vida Actual*(pp. 4–9). Palibrio.

- Espino-Datsira, S. (2017). La toma de apuntes. Visión de los estudiantes universitarios mexicanos. *Revista iberoamericana de educación superior*, 8(22), 64-83.
- Eustis, E., Hayes-Skelton, S., Orsillo, S. & Roemer, L. (2018). Surviving and thriving during stress: a randomized clinical trial comparing a brief web-based therapist-assisted acceptance-based behavioural intervention versus waitlist control for college students. *Behavior Therapy*, 49, 889-905.
- Fierro, I. & Villalva, M. (2017). El liderazgo democrático: Una aproximación conceptual. *INNOVA Research Journal*, 2(4), 155-162.
<https://doi.org/10.33890/innova.v2.n4.2017.210>
- Fouché, J. P. (2017). The reported study habits and time-management trends of post-graduate students in accountancy. *South African Journal of Higher Education*, 31(6), 197-217.
<https://doi.org/10.20853/31-6-1356>
- Fundación Formación y Empleo. (s/f). Taller de Técnicas de Estudio. *Orientación e Información para el colectivo de Garantía Social*. Recuperado el 7 de abril de 2020 de:
http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/14006217/helvia/aula/archivos/repositorio/0/62/Tecnicas_estudio.pdf
- Garzón, A., & Gil, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 307-324.
https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (The mindful student study): A pragmatic randomised

controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72-e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)

Georgia State University. (s. f.). About Us. Counseling and Testing Center. *Georgia State*

University. Recuperado el 9 de abril de 2020. <https://counselingcenter.gsu.edu/about-us/>

Goh, P., Wong, K., & Mahizer, H. (2017). Re-structuring the Revised Two-Factor Study Process Questionnaire (R-SPQ-2F) in the context of pre-service teachers in Malaysia. *Pertanika Journals*, 25(2), 805-822.

González, A., Fernández, L., & Trianes, M. V. (2015). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 111–130.

González-Peiteado, M., Pino-Juste, M., & Penado Abilleira, M. (2017). Estudio de la satisfacción percibida por los estudiantes de la UNED con su vida universitaria. *RIED: Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 20(1), 243-260.
<https://doi.org/10.5944/ried.20.1.16377>

Harvard University. (s. f.). Resources—Career and Academic Resource Center. *Career and Academic Resource Center*. Recuperado el 1 de abril de 2020.
<https://carc.extension.harvard.edu/carcresources>

Heo, J., & Han, S. (2018). Effects of motivation, academic stress and age in predicting self-directed learning readiness (SDLR): Focused on online college students. *Education and Information Technologies*, 23(1), 61-71. <https://doi.org/10.1007/s10639-017-9585-2>

Holschuh, J., Nist, S. (2000). Active learning: Strategies for college success. Massachusetts: *Allyn & Bacon*, 75-104.

- Humboldt State University. (2020). Brain Booth in the HSU Library. *Humboldt State University*.
<https://libguides.humboldt.edu/brainbooth>
- Jansen, R., Lakens, D., & IJsselsteijn, W. (2017). An integrative review of the cognitive costs and benefits of note-taking. *Educational Research Review*, 22, 223-233.
- Jayasankara, K., Rajan, K., & Thattil, A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537.
- Keech, J., Hagger, M., Callaghan, F., & Hamilton, K. (2018). Influence of University Students' Stress Mindsets on Health and Performance Outcomes / *Annals of Behavioral Medicine* | Oxford Academic. *Annals of Behavioral Medicine*, 52(12), 1046-1059.
<https://doi.org/10.1093/abm/kay008>
- Khalil, M. K., Williams, S. E., & Hawkins, H. G. (2019). The Use of Learning and Study Strategies Inventory (LASSI) to Investigate Differences Between Low vs High Academically Performing Medical Students. *Medical Science Educator*.
<https://doi.org/10.1007/s40670-019-00897-w>
- Khine, A., Adefuye, A., & Busari, J. (2019). Utility of concept mapping as a tool to enhance metacognitive teaching and learning of complex concepts in undergraduate medical education. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 267.
- Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). An academic stress scale: Identification and rated importance of academic stressors. *Psychological Reports*, 59, 415-426.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1986.59.2.415>
- Krisberg. (2015, abril 17). Therapy Dogs Ease Stress for Students and Staff. *Columbia University Irving Medical Center*. <https://www.cuimc.columbia.edu/news/therapy-dogs-ease-stress-students-and-staff>

- Lake, W., Boyd, W., & Boyd, W. (2017). Understanding How Students Study: The Genealogy and Conceptual Basis of A Widely Used Pedagogical Research Tool, Biggs' Study Process Questionnaire. *International Education Studies*, 10(5), 100.
<https://doi.org/10.5539/ies.v10n5p100>
- Lee, S. (2018). Learning and Study Strategies Inventory Scores and Academic Performance of Occupational Therapy Students. *American Journal of Occupational Therapy*, 72(4).
<https://doi.org/10.5014/ajot.2018.72S1-PO4020>
- Liverpool Hope University. (s. f.). ACADEMIC STUDY SKILLS MENTOR. *Liverpool Hope University*. Recuperado 30 de abril de 2020.
<https://www.hope.ac.uk/gateway/library/mentoring-service/studyskillsmentors/>.
- Lara, N., Saldaña, Y., Fernández, N., & Delgadillo, H. (2015). SALUD, CALIDAD DE VIDA Y ENTORNO UNIVERSITARIO EN ESTUDIANTES MEXICANOS DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA. *Hacia la promoción de la salud*, 20(2), 102–117.
<https://doi.org/10.17151/hpsal.2015.20.2.8>
- López, R. (2015). Incidencia de las Técnicas de Estudio en el Proceso de Aprendizaje del Curso Matemática en los Estudiantes de Cuarto Grado de la Carrera de Perito en Administración de Empresas, Sección " C" del Instituto Diversificado por Cooperativa de Enseñanza Coatepeque (tesis de grado). *Universidad Rafael Landívar*. Ciudad de Guatemala, Guatemala.
- Loyola University (2020). Language Learning Resource Center: *Loyola University Chicago*.
<https://www.luc.edu/llrc/index.shtml>.

- Marschalkó, E., & Szamosközi, I. (2017). Predictors of Academic Success in College: Actual Learning Skills. *Babes-Bolyai University, 18*(1), 35-55.
<https://doi.org/10.24193/epsz.2017.1.3>
- Morgan D. & Vásconez, M. (2020, abril 13). Entrevista sobre la dinámica y funcionamiento del Decanato de Estudiantes [Grabación de cinta].
- Muñoz-Nájjar Luque, M. G. (2018). Efectos de un programa de Hatha yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Universidad Peruana Cayetano Heredia*.
<http://190.116.48.43/handle/upch/3836>
- New York University. (s/f). *First-Year Seminars Fall 2019-Spring 2020*. NYU. Recuperado el 1 de abril de 2020. <https://cas.nyu.edu/content/nyu-as/cas/academic-programs/cas-first-year-and-advanced-honors-seminars/first-year-seminars.html>
- New York University. (2020). Stressbusters. NYU.
<http://www.nyu.edu/content/nyu/en/students/health-and-wellness/services/healthy-living/stressbusters>
- Obaco, E., Herrera, C., & Olmedo, R. (2018). Aplicación del instrumento LASSI para validación de estrategias de aprendizaje. *Mundo Recursivo, 1*(2), 42-64.
<https://www.atlantic.edu.ec/ojs/index.php/mundor/article/view/24>
- Oblitas Guadalupe, L. A., Vásquez, S., Enrique, D., Anicama Gómez, J. C., & Arana Sánchez, A. A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia psicológica, 37*(2), 116-128.

- Piemontesi, S. E., Heredia, D. E., Furlan, L. A., Rosas, J. S., & Martínez, M. (2015). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Correlatos y Tratamiento. *Anuario de Investigación*, 2(1), 37–53.
- Princeton University. (s. f.). Digital Learning Lab | McGraw Center for Teaching and Learning. *McGraw Center for Teaching and Learning - Princeton University*. Recuperado el 1 de abril de 2020. <https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/digital-learning-lab>
- Psychreg. (2019). Mind Matters News: RCVS Mental Health Initiative Holds Solution-Focused Student Round Table. *California State University*. Recuperado el 2 de abril 4 de 2020. <https://www.psychreg.org/mind-matters-initiative/>
- Rajoo, K. S., Karam, D. S., & Abdul Aziz, N. A. (2019). Developing an effective forest therapy program to manage academic stress in conservative societies: A multi-disciplinary approach. *Urban Forestry & Urban Greening*, 43(126353) 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2019.05.015>
- Räsänen, P., Lappalainen, P., Muotka, J., Tolvanen, A., & Lappalainen, R. (2016). An online guided ACT intervention for enhancing the psychological wellbeing of university students: A randomized controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy*, 78, 30-42. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.01.001>.
- Robbins, S., & Judge, T. (2013). *Comportamiento organizacional* (15.a ed.). Pearson Education.
- Romo, M. (2020, abril 15). *Visión como miembro de la comunidad USFQ* [Grabación de cinta].
- Rosales, J. Kaneko, J. (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 para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología. *Universidad Autónoma del Perú*. p.123

- Saleh, D., Camart, N., Sbeira, F., & Romo, Lucia . (2017). Internet-Based Stress Management Intervention: Feasibility Study. *EC Psychology and Psychiatry*, 4(1).
- Stanford University. (s. f.). Wellness. *Vaden Health Services*. Recuperado de:
<https://vaden.stanford.edu/health-resources/wellness/>.
- Solano, R. (2018). Programa educativo enfocado a las técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. *Revista Iberoamericana de Educación*, 76(2), 73-94.
- Taheri, M., Louyeh & Hosseini, N. (2017). Learning and Study Strategies Inventory (LASSI) and its relationship with university students' academic achievement. *Semantic Scholar*. Recuperado el 1 de abril de 2020. [https://www.semanticscholar.org/paper/LEARNING-AND-STUDY-STRATEGIES-INVENTORY-\(LASSI\)-AND-Taheri-Louyeh/c891e171a879cf7d46ee6d88efd38f31f29152f4](https://www.semanticscholar.org/paper/LEARNING-AND-STUDY-STRATEGIES-INVENTORY-(LASSI)-AND-Taheri-Louyeh/c891e171a879cf7d46ee6d88efd38f31f29152f4)
- The University of Chicago. (s. f.). Well-being Initiative. *The University of Chicago*. Recuperado el 5 de abril de 2020 <https://wellness.uchicago.edu/healthy-living/wellness-programming/stress-kits/>.
- UCLA. (2020). Academic Advancement Program. *University of California, Los Angeles*. Recuperado de: <https://www.aap.ucla.edu/>
- UC Santa Cruz. (s. f.). Peer Adviser Leaders (PALs). *Educational Opportunity Programs - UC Santa Cruz*. Recuperado el 6 de abril de 2020.
https://eop.ucsc.edu/eop_services/pals/index.html
- Universidad Autónoma del Perú. (2016). Bienestar Universitario. *Universidad Autónoma del Perú*. Recuperado de 1 de abril de 2020.
<https://www.autonoma.pe/bienestaruniversitario/>

- Universidad Autónoma de Nuevo León. (2016). Actividades Estudiantiles. *Universidad Autónoma de Nuevo León*. Recuperado de: <https://www.uanl.mx/actividades-estudiantiles-uanl/>
- Universidad de Buenos Aires. (s.f) Comunidad de tutores pares. *Universidad Autónoma de Buenos Aires*. Recuperado el 14 de abril de 2020. <http://www.uba.ar/tutores/>
- Universidad de Salamanca (2020). Asistencia a la Comunidad Universitaria. Recuperado de: <https://www.usal.es/servicios-de-asistencia-a-la-comunidad-universitaria>
- Universidad San Francisco de Quito. (s. f.). Bienestar Estudiantil. *Universidad San Francisco de Quito*. Recuperado el 1 de abril de 2020.
https://www.usfq.edu.ec:443/estudiantes/Paginas/bienestar_estudiantil.aspx
- Universidad San Francisco de Quito. (s. f.). Campus Life. *Universidad San Francisco de Quito*. Recuperado el 2 de abril de 2020.
https://www.usfq.edu.ec/estudiantes/decanato/Paginas/campus_life.aspx
- Universidad San Francisco de Quito. (s. f.). Consejería Psicológica. *Universidad San Francisco de Quito*. Recuperado el 2 de abril de 2020.
<https://www.usfq.edu.ec/estudiantes/decanato/Paginas/consejeriapsicologica.aspx>
- Universidad San Francisco de Quito. (s. f.). Decanato de Estudiantes. *Universidad San Francisco de Quito*. Recuperado el 2 de abril de 2020.
<http://www.usfq.edu.ec:80/estudiantes/decanato/Paginas/default.aspx>
- Universidad San Francisco de Quito. (s. f.). Diversidad Étnica. *Universidad San Francisco de Quito*. Recuperado el 2 de abril de 2020.
https://www.usfq.edu.ec:443/sobre_la_usfq/diversidad_etnica/Paginas/default.aspx

Universidad San Francisco de Quito. (s. f.). Learning Center. *Universidad San Francisco de Quito*. Recuperado el 2 de abril de 2020.

https://www.usfq.edu.ec:443/estudiantes/decanato/Paginas/learning_center.aspx

Universidad San Francisco de Quito. (s. f.). Servicio de Atención a Estudiantes con Necesidades Educativas Especiales. *Universidad San Francisco de Quito*. Recuperado el 2 de abril de 2020.

https://www.usfq.edu.ec:443/estudiantes/decanato/Paginas/servicio_necesidades_educativas_especiales.aspx

Universidad San Francisco de Quito. (s. f.). Sobre Nosotros—*Decanato de Estudiantes*. *Universidad San Francisco de Quito*. Recuperado el 2 de abril de 2020.

<https://www.usfq.edu.ec:443/estudiantes/decanato/Paginas/sobrenosotros.aspx>

Universidad San Francisco de Quito. (s. f.). Unidiversidad. *Universidad San Francisco de Quito*. Recuperado el 2 de abril de 2020.

<https://www.usfq.edu.ec:443/estudiantes/decanato/UNIDiversidad/Paginas/default.aspx>

University of Alberta. (2020). Free Drop-In Workshops. *University of Alberta*.

<https://www.ualberta.ca/current-students/counselling/workshops.html>

University of Cambridge. (s. f.). University of Cambridge Language Centre—Teaching

Programmes: ADTIS - Overview of Taught Courses. *The Language Centre*. Recuperado el 12 de abril de 2020. <https://www.langcen.cam.ac.uk/adtis/adtis-overview-courses.html>

University of East Anglia. (s/f). Preparing for University Program. *Teaching Excellence*

Framework. Recuperado el 1 de abril de 2020. <https://www.uea.ac.uk/study/short-courses/online-learning/preparing-for-uni>

University of North Carolina at Chapel Hill. (s. f.). The Learning Center. *The Learning Center - University of North Carolina at Chapel Hill*. Recuperado el 7 de abril de 2020.

<https://learningcenter.unc.edu/>

University of Notre Dame. (2020). Maximizing Academic Performance // *University Counseling Center // University of Notre Dame*. University Counseling Center.

<https://ucc.nd.edu/self-help/academics-study-abroad-careers/maximizing-academic-performance/>

University of Portsmouth. (s. f.). Portsmouth LinkUP. *University of Portsmouth*. Recuperado el 5 de abril de 2020. <http://www.port.ac.uk/about-us/alumni/get-involved-and-support-us>

University of South Australia. (s. f.). Wellbeing Workshops—*MLK. University of South Australia*. Recuperado el 12 de abril de 2020. <https://unisa.edu.au/Student-Life/Student-Experience/student-Wellbeing/Wellbeing-Workshops---MLK/>

University of Toronto. (2020). Students Service and Support. *University of Toronto*.

<https://www.utoronto.ca/search?query=learning+center>

University of Washington. (2020). Study Smart: Effective Study Strategies. *Academic Support Programs*. <https://webster.uaa.washington.edu/asp/website/study-skills/study-skills-workshops/>

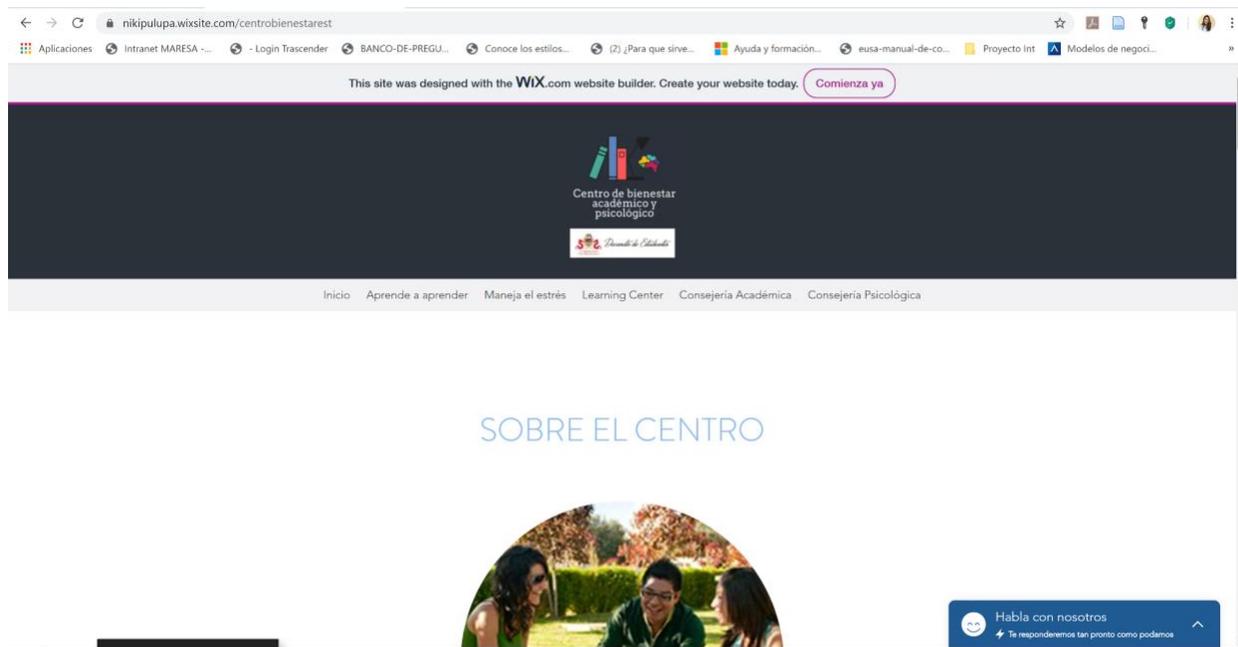
UScience. (2019). Counseling Services and Access. *University of the Sciences*.

<https://www.usciences.edu/student-life/student-health-and-counseling/counseling-services-access/index.html>

Vega, G., & Alfonso, I. (2018). Observatorio Para La Retención Universitaria En La Cujae Como Resultado Del Proyecto Alfa-Guia. *Congresos CLABES*, 918-926.

- Vélez, L., Gutiérrez, J., & Isaza, B. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1).
<http://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/1011>
- Yang, J., Zhang, G., Huang, R., Yan, P., Hu, P., Huang, L., Meng, T., Zhang, J., Liu, R., Zeng, Y., Wei, C., Shen, H., Xuan, M., Li, Q., Gong, M., Chen, W., Chen, H., Fan, K., Wu, J., Yang, W. (2020). Nomograms Predicting Self-Regulated Learning Levels in Chinese Undergraduate Medical Students. *Frontiers in Psychology*, 10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02858>
- Yale School of Medicine. (s. f.). Yale Stress Center. *Yale School of Medicine*. Recuperado el 12 de marzo de 2020. <https://medicine.yale.edu/stresscenter/reduction/resources/>
- Whybrow. (2015). UCLA mind-body programs help people de-stress—*UCLA Health*—Los Angeles, CA. <https://www.uclahealth.org/ucla-mind-body-programs-help-people-de-stress>
- Zúñiga, M., Azpilcueta, O. & Arpi, F. (2018). Hábitos de estudio en estudiantes universitarios de primer año. *Summa Psicológica UST*, 15(1), 71-79.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009151>

ANEXO A: PÁGINA WEB DEL CENTRO DE BIENESTAR ACADÉMICO Y PSICOLÓGICO



ANEXO B: APLICACIÓN DE ACCESO A HERRAMIENTAS DE MANEJO DE ESTRÉS



REFLEXIÓN PERSONAL

“Los grandes logros de cualquier persona generalmente dependen de muchas manos, corazones y mentes” (Disney, s/f). Tomando como referencia la frase mencionada, se puede denotar la esencia de el presente trabajo ya que, fue un reto realizar en grupo un trabajo tan importante dentro de la vida universitaria. Así también, otro punto importante a analizar desde mi perspectiva es lo aprendido sobre manejo de estrés y como este puede afectar a estudiantes universitarios, pero mas aun, a profesionales en trabajos como el de los psicólogos clínicos.

Desde mi perspectiva, trabajar en grupo siempre resulta complicado ya que, el resultado final no depende del esfuerzo individual. Pero, para poder lograr el objetivo como mencionan Montes y Moreno, se necesita motivación ya que, la motivación se basa en varios factores que provocan, mantienen y dirigen la conducta hacia la meta u objetivo tanto individual como grupal (2007). Por lo que, a pesar de varios contratiempos y diferencias en la forma de trabajo y personalidades en este trabajo, como grupo buscamos mantener nuestra motivación enfocada en realizar un buen trabajo de titulación para poder culminar con excelencia esta etapa de vida. A su vez, considero que el hecho de encontrarnos en cuarentena ayudó a enfocar el tiempo extra que teníamos a trabajar en el trabajo.

Ahora, al hablar sobre lo aprendido mediante la realización del trabajo, encontré fascinante la importancia, implicaciones y herramientas que se pueden presentar al momento de hablar sobre manejo de estrés. Si bien, la investigación se realizó con enfoque en estudiantes universitarios, esta temática me llevo a investigar un poco mas sobre cómo los psicólogos clínicos manejan su estrés debido a mi interés en convertirme en psicóloga clínica.

La implicación que se ha demostrado que el estrés mal manejado o no controlado en psicólogos clínicos es alarmante por su asociación al desarrollo de estrés traumático secundario y depresión (Olivares, Messerer & Ureta, 2007). Lo cual, resulta sorprendente ya que, como psicólogos se asumiría que se conoce como tratar el estrés y promover el autocuidado. Por lo que, se han desarrollado estudios que ha demostrado como los psicólogos cuentan con las herramientas y conocimiento para manejar su estrés, pero muchas veces pasa por desapercibido (Orgambídez-Ramos, Moura & Almeida, 2017).

Dada esta problemática, entre las varias soluciones e investigaciones que se han realizado, la que mas llamó mi atención fue la de Mendoza ya que, impulsa el empowerment psicológico en el ámbito laboral (2002). El empowerment psicológico, brinda al profesional herramientas para poder sentirse cómodo en el trabajo mediante estrategias grupales como individuales. Por lo que, al implementar esto, la autora mencionada previamente comprobó que esta técnica acarrea beneficios no solo a nivel de satisfacción laboral, sino también, a nivel de salud personal.

En conclusión, considero que el presente trabajo de titulación llevó todas mis expectativas mas allá de lo planteadas. Personalmente, considero que el resultado que el trabajo tuvo no hubiese sido igual de interesante, si hubiese trabajado sola. Así también, este trabajo ha sido de gran inspiración para reconsiderar ciertos factores de salud mental que muchas veces se deja de lado al menos que nos veamos forzados a investigar o estudiar sobre estos.

REFERENCIAS REFLEXIÓN PERSONAL

- Disney, W. (s/f). “*Los grandes logros de cualquier persona generalmente dependen de muchas manos, corazones y mentes.*” ~ *Walt Disney: Jcgarcias20*. Reddit. Recuperado el 2 de mayo de 2020, de https://www.reddit.com/user/jcgarcias20/comments/a00e4g/los_grandes_logros_de_cualquier_persona/
- Mendoza Sierra, M. I. (2002). El empowerment psicológico en el trabajo. *Trabajo, 11*. <https://doi.org/10.33776/trabajo.v11i0.172>
- Montes, J., & Moreno, F. (2007). Modelo de Técnicas de Trabajo en Equipo. *Conciencia Tecnológica*(33), 26-30.
- Olivares, R. B., Messerer, G. M., & Ureta, K. R. (2007). *La frecuencia de emisión de conductas de autocuidado y su relación con los niveles de estrés traumático secundario y de depresión en psicólogos clínicos*. 12.
- Orgambídez-Ramos, A., Moura, D., & Almeida, H. de. (2017). Estrés de rol y empowerment psicológico como antecedentes de la satisfacción laboral. *Revista de Psicología (PUCP)*, 35(1), 257–278. <https://doi.org/10.18800/psico.201701.009>