

# **TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO**

**VIDA NUEVA**

**SEDE MATRIZ**



**TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA**

**TEMA**

INVESTIGAR LAS CAUSAS DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE  
MECÁNICA AUTOMOTRIZ DEL TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO VIDA NUEVA  
PERIODO ACADÉMICO ABRIL –SEPTIEMBRE 2023.

**PRESENTADO POR**

HERRERA CAMPOVERDE EUNICE JAKOLIN

VELOZ GUACAPIÑA CAMILA DAYLIN

**TUTOR**

BECERRA PUNGUIL CARLA MILAGROS

**FECHA**

SEPTIEMBRE 2023

QUITO – ECUADOR

---

**Técnico Superior en Enfermería**

---

**Certificación del Tutor**

En mi calidad de Tutor del Proyecto de Aplicación Práctica con el tema: “Investigar las causas del estrés en los estudiantes de la carrera de Mecánica Automotriz de la jornada matutina y vespertina del Tecnológico Universitario Vida Nueva periodo académico abril – septiembre 2023”, presentado por las ciudadanas Herrera Campoverde Eunice Jakolin y Veloz Guacapiña Camila Daylin , para optar por el título de Técnico Superior en Enfermería, certifico que dicho proyecto ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Quito, del mes de septiembre de 2023.

---

Tutor: Becerra Punguil Carla Milagros.

C.I.: 17260636994

---

**Técnico Superior en Enfermería**

---

**Aprobación del Tribunal**

Los miembros del tribunal aprueban el Proyecto de Aplicación Práctica, con el tema: “Investigar las causas del estrés en los estudiantes de la carrera Mecánica Automotriz de la jornada matutina y vespertina del Tecnológico Universitario Vida Nueva periodo académico abril – septiembre 2023”, presentado por las ciudadanas Herrera Campoverde Eunice Jakolin y Veloz Guacapiña Camila Daylin, facultadas en la carrera Técnico Superior En Enfermería.

Para constancia firman:

---

C.I.:

**DOCENTE TUVN**

---

C.I.:

**DOCENTE TUVN**

---

C.I.:

**DOCENTE TUVN**

---

**Técnico Superior en Enfermería**

---

**Cesión de Derechos de Autor**

Yo, Herrera Campoverde Eunice Jakolin portadora de la cédula de ciudadanía 1717870875, Veloz Guacapiña Camila Daylin portadora de la cédula de ciudadanía 1752954709, facultadas en la carrera Técnico Superior en Enfermería , autoras de esta obra, certificamos y proveemos al Tecnológico Universitario Vida Nueva usar plenamente el contenido de este Proyecto de Aplicación Práctica con el tema “ Investigar las Causas del estrés en los estudiantes de la carrera mecánica automotriz de la jornada matutina y vespertina del tecnológico Universitario Vida Nueva periodo académico abril – septiembre 2023”, con el objeto de aportar y promover la cultura investigativa, autorizando la publicación de nuestro proyecto en la colección digital del repositorio institucional, bajo la Creative Commons: Atribución-No Comercial-Sin Derivadas.

En la ciudad de Quito, del mes de septiembre de 2023.

---

Herrera Campoverde Eunice Jakolin

C.I.: 1717870875

---

Veloz Guacapiña Camila Daylin

C.I: 1752954709

### **Dedicatoria**

A Dios porque él ha sido fiel en todo este tiempo, que ha provisto los recursos necesarios para culminar mi carrera, a mis ñaños Lili y Alex que Dios les puso en su corazón para ayudarme con este sueño, mis hijas Ivi y Jakolin a mis padres Esteban y Lili que siempre están incondicionalmente para mí.

Eunice Herrera

Al culminar este presente trabajo investigativo primeramente agradecida con Dios, por ser mi alentador y darme mucha fortaleza para continuar con esta meta y así poder obtener mi meta más anhelada a mi madre querida Mónica Guacapiña que día a día supo darme apoyo incondicional, a mi padre Juan Veloz por sus ánimos y apoyo que me brindo y por cada palabra de aliento a que no me dé por vencida, y valoro mucho el esfuerzo y valor que me brindaron por verme culminar esta meta más solo quiero llenarles de felicidad y de orgullo. A mi hermana Dayanna Veloz te debo a ti porque me has cuidado en los peores momentos gracias por tu apoyo y tú por ayuda sin ti no sería posible. A mi hermano Deryan Veloz por ser una buena persona y saberme brindar buenos momentos te agradezco por todo el apoyo. A mi hermano Juan Veloz a ti gracias por la ayuda que me das cada día gracias por la paciencia y el cariño que me tienes eres mi alegría. A mi querida hermana Samira Quisaguano gracias por llegar a mi vida y ser la alegría de mi corazón. A mi abuelita Marcia Méndez, gracias por sus enseñanzas y buenos consejos y su gran cariño.

Camila Veloz

## **Agradecimiento**

Primero a Dios porque él ha sido fiel en todo este tiempo, a mi pilar fundamental que son mis hijas mi negrita y mi sol son lo que más amo son la razón de seguir cumplimiento mis metas y mis sueños, a mis padres que son mi apoyo incondicional, mí ejemplo, mi soporte a mi familia por el apoyo brindado durante la realización de este sueño.

*SU GRACIA*

Eunice Herrera

Primero agradecida con Dios, por la bendición que me ha brindado y por ser la guía de mi camino, por darme fortaleza en momentos difíciles, a mis padres por cada esfuerzo y valentía ya que nunca me dejaron sola y poder culminar mi meta, a ti Madre Mónica Guacapiña que me brindaste palabras de motivación para no darme por vencida a ti Padre Juan Veloz por inculcar en mi valores y principios en mi vida gracias por confiar en mí y creer en mí, y poder llegar a la meta que me propuse, a mis queridos hermanos Dayanna, Deryan, Juan y Samira por darme su cariño y apoyo y estar en los buenos momentos. También estoy muy agradecida con los docentes que fueron parte de mi formación académica por su paciencia que tuvieron y haber brindado sus conocimientos.

Muy Agradecida con todos

**Tabla de Contenido**

Resumen	12
Abstract	13
Introducción	14
Antecedentes	15
Justificación	16
Objetivos	17
Objetivo General	17
Objetivos Específicos	17
Marco Teórico	18
Estrés	18
Fisiopatología del Estrés	18
Fase de Adaptación	18
Fase de Alarma	19
Fase de Agotamiento	19
Estrés Académico	19
Dificultad para Concentrarse	19
Memoria Afectada	20
Reducción de la Motivación	20
Estrés en Prácticas Profesionales	20
Responsabilidades	20
Estrés y Sensibilidad	20
Nerviosismo y Estrés	21

El Estrés en Actividades Académicas	21
Planificación y Organización	21
Causas Personales	21
Factores Psicológicos	21
Expectativas y Metas	21
Eventos de Vida	22
Falta de Control	22
Ambiente Laboral	22
Causas Sociales	22
Relaciones Personales	22
Aislamiento Social	22
Presión Social	22
Causas Socioeconómicas	22
Problemas Financieros	22
Desigualdades Sociales	22
Causas de Estilo de Vida	23
Hábitos Alimenticios y de Sueño	23
Falta de Actividad Física	23
Consumo de Sustancias	23
Causas Tecnológicas	23
Tecnología y Conectividad Constante	23
Causas Ambientales	23
Factores Ambientales	23

	9
Causas Médicas	23
Enfermedades y Condiciones de Salud	23
Estrés Alimentario	24
Inseguridad Alimentaria	24
Desnutrición	24
Dietas Restrictivas	24
Cambios en el Estilo de Vida	24
Factores Económicos y Sociales	24
Cambios en la Etapa de la Vida	25
Consumo Excesivo de Alimentos Procesados	25
Desinformación	25
Estilo de Vida Acelerado	25
Carga de Trabajo	25
Disposición del Estrés en el Trabajador	25
Planificación	26
Dieta	26
Actividad Física	26
Estresores	26
Tipos de Estresores	26
Los Estresores Cotidianos	27
Estresores Únicos	27
Estresores Biogénicos	27
Estrés por Factores Ambientales	27

	10
Síntomas Físicos	27
Síntomas Emocionales y Mentales	28
Metodología y Desarrollo del Proyecto	29
Tipo de Estudio	29
Variables y Definición Operacional	29
Variable Cualitativa	29
Reacciones Psicológicas	29
Reacciones Comportamientos	30
Variable Cuantitativa	30
Variable Dependiente	30
Variable Independiente	30
Diseño Muestra	30
Sistemas Estadísticos para el Procesamiento de la Información	31
Desarrollo	31
Discusión	41
Propuesta	42
Becas y Ayudas Financieras	42
Educación	42
Actividades	42
Redes Sociales	42
Conclusiones	43
Recomendaciones	44
Referencias	45

Anexos

## Resumen

El propósito de este estudio es analizar las causas del estrés en los estudiantes de la carrera de mecánica automotriz de la jornada matutina del Tecnológico Universitario Vida Nueva es una investigación descriptivo-transversal, en la muestra participaron con un total de 150 estudiantes de 1ero a 3ero nivel de la carrera de mecánica automotriz, se adaptó una encuesta aplicada en la investigación.

Según el estudio realizado el 95% de hombres sufre de estrés por diferentes factores como tener buen desempeño académico, ya sea para cumplir con expectativas personales, familiares o por su jornada académica, a menudo tienen que lidiar con una gran carga de trabajo que incluye exámenes, proyectos, tareas y cumplimiento de plazos académicos esto puede ser una gran presión para cumplir con estos requisitos y generar el estrés académico.

Por ende, este estudio intentará brindar una visión general de las actitudes y conocimientos de los estudiantes de mecánica automotriz del TUVN en relación al estrés académico. Los datos obtenidos a través de las encuestas y se analizarán utilizando métodos estadísticos para obtener resultados importantes para la implementación de diversos proyectos.

**PALABRAS CLAVE:** ESTRÉS, ESTRESORES, PROBLEMAS ECONÓMICOS, RENDIMIENTO ACADÉMICO.

### **Abstract**

The purpose of this study is to analyze the causes of stress in students of the career of automotive mechanics of the morning session of the university technological new life is a descriptive-transversal research, the sample participated with a total of 150 students from 1st to 3rd level of the career of automotive mechanics, a survey was adapted and applied in the research.

According to the study, 95% of men suffer from stress due to different factors such as having good academic performance, either to meet personal or family expectations or because of their academic journey, they often have to deal with a heavy workload that includes exams, projects, homework and meeting academic deadlines, which can be a great pressure to meet these requirements and generate academic stress.

Therefore, this study will attempt to provide an overview of the attitudes and knowledge of TUVN auto mechanics students in relation to academic stress. The data obtained through the surveys and will be analyzed using statistical methods to obtain important results for the implementation of various projects.

**Keywords:** STRESS, STRESSORS, ECONOMIC PROBLEMS, ACADEMIC PERFORMANCE.

## Introducción

El estrés es la etapa en la que las personas padecen diversas enfermedades, que suelen ser provocadas por la inadaptación al entorno social.

La prevalencia de esta enfermedad es motivo de gran preocupación porque le puede pasar a cualquier persona, sin importar edad, sexo, situación económica o raza, es necesario saber qué significa realmente la palabra estrés. El estrés es una fase humana sufre diversas enfermedades, generalmente por una mala adaptación al entorno social, combinada con una tensión constante, que provoca diversos cambios físicos y psicológicos en el organismo.

El estrés académico es una reacción normal ante las diversas demandas y exigencias que enfrentan los estudiantes en la universidad, como exámenes parciales, finales, prácticas, presentaciones, etc. Esta respuesta activa y moviliza a los estudiantes para responder de manera efectiva, lograr sus objetivos y lograr sus objetivos. Pero a veces demasiadas exigencias al mismo tiempo pueden perjudicar la capacidad de respuesta y perjudicar el rendimiento académico.

El estrés se puede prevenir o controlar de varias maneras, como: dieta, ejercicio, caminar u otros movimientos de control corporal, relajación y terapia a base de hierbas. La nutrición juega un papel muy importante porque los nutrientes de las frutas y verduras ayudan a controlar nuestra mente y cuerpo y le dan al cuerpo más protección. La fisioterapia es una alternativa a diversas técnicas manuales, incluida la terapia en barco, que entrena los músculos, los relaja y ayuda a las personas a mejorar su calidad de vida, otra opción es la fitoterapia, ya que las infusiones masivas ayudan a que nuestro cuerpo tenga buen movimiento.

### **Antecedentes**

Las investigaciones sobre el estrés realizadas por varios autores sugieren que la autonomía se utiliza como un factor importante para definir las respuestas al estrés, aunque determina el inicio, el momento y el nivel de actividad.

El alto funcionamiento mostró mayor ansiedad y menos síntomas en comparación con las personas con depresión mayor. Este documento fue identificado por 258 estudiantes de varias escuelas de posgrado de la Universidad de Arizona. Coruña utilizó el cuestionario de estrés académico de Cabanach, Valle, Rodríguez y Pinheiro. En este ejemplo el estudiante percibió el evento como un desafío respondió positivamente y así evitó el estrés mental y demostró así independencia.

Se centraron en cómo el optimismo, la autoestima y el apoyo social influyeron en el estrés en 123 estudiantes de tercer año de psicología y concluyeron que la presencia o ausencia de optimismo, autoestima y apoyo social no predecían la presencia de indicadores fisiológicos de estrés o apoyo social.

Por otro lado, la satisfacción con el apoyo social y el optimismo se correlacionaron significativamente tanto a nivel conductual como a nivel emocional.

Por lo que este estudio intentará brindar una visión general de las actitudes y conocimientos de los estudiantes de Mecánica Automotriz del TUVN sobre el estrés y cómo afrontarlo, los datos se recopilarán a través de encuestas y se analizarán utilizando métodos estadísticos para obtener resultados importantes que guiarán la implementación de varios programas.

## **Justificación**

En la actualidad, uno de los objetivos importantes del nivel superior de educación es crear alumnos de calidad que tengan conocimiento, habilidades y destrezas para que puedan desarrollarse de manera placentera en el trabajo y en su vida. Sin embargo, existen elementos como el estrés que causa daño en el aprendizaje del estudiante.

El estrés es un proceso de respuesta fisiológico natural y necesario para que el individuo se adapte al entorno el cual puede llegar a ser dañino si se presenta en un nivel alto y más aún si se prolonga durante algún tiempo debido a que el cuerpo debe desarrollar diferentes mecanismos para lograrlo.

Por otro lado, el estrés, como situación que pone al sujeto en un estado general de tensión, promueve esfuerzos cognitivos y conductuales para resolver dicho evento creando diferentes tipos de estilos de afrontamiento; pero cuando son insuficientes tienden a crear un desequilibrio por lo que el campo del desarrollo de la personalidad puede verse afectado a nivel personal, familiar, académico, general y emocional.

Teniendo la información recopilada antes mencionada se ha visto la necesidad de investigar las principales causas de estrés en los estudiantes de primer a tercer semestre de la carrera de Mecánica Automotriz, la importancia de evaluar en dichos estudiantes es para conocer cómo afecta el estrés a cada uno de ellos y establecer una serie de programas para impedir el estrés y así mejorar el desarrollo académico y calidad de vida.

## Objetivos

### Objetivo General

Identificar el proceso de formación de los estudiantes de la carrera de Mecánica Automotriz del Tecnológico Universitario Vida Nueva mediante la elaboración de encuestas y su respectivo análisis durante el periodo 2023.

### Objetivos Específicos

- Identificar qué tipo de estrés padece los estudiantes de Mecánica Automotriz del TUVN.
- Desarrollar una herramienta que nos permita la recopilación de datos de los alumnos de Mecánica Automotriz.
- Generar una propuesta que permita dar una solución para los estudiantes y disminuir el estrés académico.

## **Marco Teórico**

### **Estrés**

"El estrés es una relación entre las personas y su entorno en la que los individuos perciben las demandas ambientales como una amenaza a su bienestar si exceden o igualan sus recursos para afrontar el estrés" (Folkman, 1984).

En primer lugar, el término se utiliza para denotar una situación que da lugar a una experiencia. Enfatiza que los estímulos ambientales y las características ambientales son las principales causas de la respuesta al estrés de una persona. En segundo lugar, el estrés está relacionado con la atención de una persona, ya que el término se refiere a las respuestas físicas, psicológicas y conductuales que una persona experimenta en determinadas situaciones estresantes. En tercer lugar, un nuevo enfoque ofrece un análisis diferenciado de la aparición de experiencias estresantes. "Se refiere a un conjunto de definiciones que se centran en la percepción de una persona, que se ve como una variable mediante la cual una persona interpreta y modula un factor estresante situacional" (Mckay, 2003).

### **Fisiopatología del Estrés**

En el caso de la aparición de enfermedades somáticas como consecuencia del estrés, las siguientes tres etapas son similares:

#### ***Fase de Adaptación***

En la segunda fase, el organismo reacciona ante el factor estrés, para ello es necesario utilizar el capital energético disponible, pero al mismo tiempo se utilizan los sistemas y elementos necesarios para responder a la situación de emergencia reduciendo sus funciones.

### ***Fase de Alarma***

Se trata de comentar los aportes que diversos teóricos y enfoques que introduce el tema del estrés: fisiológico, psicológico, cognitivo e integrativo introduce la diferencia entre estrés angustioso y virtuoso y la importancia de alcanzar niveles óptimos de estrés.

Revisa sus etapas características: vigilancia, resistencia y agotamiento, y su relación con la ansiedad y la depresión, los investigadores han estudiado la variedad de respuestas resultantes como físicas, psicosomáticas, cognitivas, emocionales y conductuales. “Se analizan algunas causas importantes del estrés, incluido el estrés del entorno externo y el estrés causado por los rasgos de personalidad de una persona y sus formas especiales de afrontar las situaciones de la vida diaria” (Naranja, 2009).

### ***Fase de Agotamiento***

Esta es la etapa final del síndrome y se define por la incapacidad del cuerpo para afrontar el factor estresante debido a las enormes demandas y consumo de energía.

### **Estrés Académico**

El estrés escolar se refiere al malestar que experimentan los estudiantes debido a factores físicos, emocionales, ya sean interpersonales, intrapersonales o ambientales, relaciones con compañeros y profesores, lucha por el reconocimiento y la identificación, capacidad para conectar las partes teóricas con la realidad concreta en discusión.

### ***Dificultad para Concentrarse***

Cuando está estresado el estudiante la capacidad de atención y concentración disminuye, esto puede dificultar la comprensión de los conceptos y el recuerdo de la información clave lo que a su vez puede afectar negativamente el rendimiento de las tareas y las pruebas.

### ***Memoria Afectada***

El estrés crónico puede afectar la función de la memoria, lo que dificulta recordar información importante para exámenes y proyectos, olvidar detalles importantes puede afectar su capacidad para responder preguntas con precisión y presentar argumentos sólidos.

### ***Reducción de la Motivación***

Los períodos prolongados de estrés pueden reducir su motivación para estudiar y completar tareas académicas. El estrés abrumador puede hacer que te sientas frustrado y agotado, lo que puede conducir a la retrasar las actividades y al bajo rendimiento académico.

### ***Estrés en Prácticas Profesionales***

Una experiencia emocionante y gratificante para los alumnos, pero también puede ser estresante, ya que necesita adaptarse a un nuevo entorno, responsabilidades laborales y demostrar sus habilidades.

### ***Responsabilidades***

Las pasantías a menudo implican asumir tareas y responsabilidades prácticas. Es posible que se sienta presionado para estar a la altura de las expectativas y entregar un trabajo de alta calidad.

### ***Estrés y Sensibilidad***

El estrés puede tomar muchas formas en las personas todo les molesta, una de las cuales es estar constantemente molesto o molesto por cosas que normalmente no les afectan. Este sentimiento puede ir acompañado de otros síntomas físicos y emocionales como tensión muscular, dificultad para concentrarse, ansiedad y cansancio.

### ***Nerviosismo y Estrés***

Son la respuesta natural del cuerpo a situaciones que se perciben como amenazantes o desafiantes. Aunque estos dos términos están relacionados y pueden compartir síntomas similares, tienen diferencias significativas:

Un sentimiento de inquietud, ansiedad o tensión puede ser una reacción a una situación desconocida, una evaluación importante o la anticipación de algo que puede ser difícil.

Los síntomas típicos del estrés incluyen palpitaciones, sudoración, palpitaciones, dificultad para concentrarse y depresión.

### **El Estrés en Actividades Académicas**

Se refiere al estrés y la ansiedad que experimentan los estudiantes en relación con las demandas y expectativas asociadas al desempeño escolar y las responsabilidades profesionales y académicas.

### ***Planificación y Organización***

Una planificación adecuada puede ayudar a evitar retrasos y agotamiento, establecer horarios y recordatorios para las tareas y proyectos usando un planificador, un calendario o una aplicación de programación y así tener organizado las actividades diarias.

### **Causas Personales**

#### ***Factores Psicológicos***

La personalidad, la resiliencia, las habilidades de afrontamiento y la autopercepción pueden influir en la manera en que las personas experimentan y gestionan el estrés.

#### ***Expectativas y Metas***

La presión por alcanzar metas, cumplir expectativas propias o ajenas puede generar estrés.

***Eventos de Vida***

Cambios significativos en la vida, como mudanzas, matrimonios, divorcios, nacimientos, enfermedades, entre otros, pueden generar estrés.

***Falta de Control***

La sensación de no tener control sobre el trabajo o las decisiones puede generar estrés.

***Ambiente Laboral***

Relaciones interpersonales negativas, acoso laboral, discriminación y un ambiente de trabajo poco favorable pueden ser causas de estrés.

**Causas Sociales*****Relaciones Personales***

Problemas con amigos, familiares o relaciones sentimentales pueden causar estrés.

***Aislamiento Social***

La falta de un de apoyo social que puede aumentar el riesgo de estrés.

***Presión Social***

Expectativas sociales y comparaciones con otros pueden generar estrés.

**Causas Socioeconómicas*****Problemas Financieros***

Dificultades económicas, deudas y falta de estabilidad financiera pueden ser fuentes de estrés.

***Desigualdades Sociales***

La inequidad económica y las disparidades en oportunidades pueden contribuir al estrés en ciertos grupos.

## **Causas de Estilo de Vida**

### ***Hábitos Alimenticios y de Sueño***

Una dieta poco saludable y la falta de sueño adecuado pueden aumentar la susceptibilidad al estrés.

### ***Falta de Actividad Física***

La inactividad física puede afectar negativamente la salud mental y aumentar el estrés.

### ***Consumo de Sustancias***

El consumo excesivo de alcohol, tabaco, cafeína u otras sustancias puede empeorar el estrés.

## **Causas Tecnológicas**

### ***Tecnología y Conectividad Constante***

La sobreexposición a dispositivos electrónicos y las demandas de estar siempre conectado pueden aumentar el estrés.

## **Causas Ambientales**

### ***Factores Ambientales***

La contaminación, el ruido y otros estímulos del entorno pueden tener un impacto en la salud mental y el estrés.

## **Causas Médicas**

### ***Enfermedades y Condiciones de Salud***

Problemas de salud crónicos o agudos pueden generar estrés debido a las preocupaciones y limitaciones físicas.

## **Estrés Alimentario**

### ***Inseguridad Alimentaria***

Cuando las personas no tienen acceso constante a alimentos de calidad y cantidad adecuadas, pueden experimentar estrés nutricional debido a la incertidumbre sobre su próxima comida.

### ***Desnutrición***

La falta de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, proteínas y calorías puede provocar desnutrición, lo que a su vez puede causar estrés en el cuerpo y afectar la función y el rendimiento de diferentes sistemas.

### ***Dietas Restrictivas***

Las dietas extremadamente restrictivas, como las de moda o las que excluyen grupos enteros de alimentos, pueden provocar una ingesta insuficiente de nutrientes clave, lo que a su vez puede provocar estrés nutricional.

### ***Cambios en el Estilo de Vida***

Los cambios repentinos en el estilo de vida, como la transición a una dieta vegetariana o vegana sin una planificación adecuada, pueden provocar deficiencias nutricionales y estrés en el cuerpo.

### ***Factores Económicos y Sociales***

Las limitaciones económicas pueden limitar el acceso a alimentos nutritivos, lo que puede provocar estrés nutricional. Además, las influencias sociales y culturales pueden afectar las elecciones dietéticas, lo que a su vez puede afectar la salud nutricional.

### ***Cambios en la Etapa de la Vida***

Momentos de la vida como el embarazo, la lactancia, la infancia o la vejez pueden requerir de un aporte nutricional específico. La falta de nutrientes en estas etapas puede provocar estrés nutricional tanto en el individuo como en el desarrollo normal.

### ***Consumo Excesivo de Alimentos Procesados***

Una dieta rica en alimentos procesados, rica en azúcares refinados, grasas saturadas y aditivos, puede provocar una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales y desencadenar estrés nutricional.

### ***Desinformación***

La falta de conocimiento sobre una dieta equilibrada y nutritiva puede provocar elecciones alimentarias inadecuadas y, por tanto, estrés nutricional.

### ***Estilo de Vida Acelerado***

La falta de tiempo para preparar comidas nutritivas debido a un estilo de vida agitado puede llevar a elegir alimentos rápidos, pero menos nutritivos, lo que contribuye al estrés nutricional.

### ***Carga de Trabajo***

El desarrollo del puesto debe adaptarse al empleado y debe garantizar una buena recuperación después de un trabajo físico o mental muy duro saber que es la responsabilidad, es muy importante a la hora de desempeñar responsabilidades en el trabajo, especialmente en algunos puestos de mando.

### ***Disposición del Estrés en el Trabajador***

El lugar, sus limitaciones, posibilidades, no conocer la situación conduce a una baja moral y a estar en tierra de nadie, todo lo cual añade estrés.

### ***Planificación***

Anotar la organización de nuestros compromisos personales y laborales. No confiar en la memoria.

### ***Dieta***

Sostener una alimentación equilibrada. siempre de acuerdo al trabajo que tenemos que hacer o actividad.

### ***Actividad Física***

Es óptimo la realización de actividad física para el estrés porque mejora el sueño, normaliza la presión arterial, estimula la circulación sanguínea y mejora el rendimiento físico y mental las actividades físicas deben adaptarse a la edad y estado de salud del empleado.

### **Estresores**

Factores estresantes diarios, recientes, crónicos o una combinación de estos que una persona puede observar o no según su evaluación de los recursos por ejemplo autoestima, autoeficacia, el apoyo, apoyo social y la situación de amenaza, desafío o daño/pérdida.

Además, “se cree que las variables sociodemográficas (sexo femenino, edad) se pueden dividir en percepción del estrés y síntomas psicosomáticos” (Landeró, 2006).

### **Tipos de Estresores**

Según Barraza Macías (2006) el estrés causante en sus dificultades de la salud extendiendo los fenómenos variables resultante de la relación entre la persona y los acontecimientos de su entorno.

### ***Los Estresores Cotidianos***

Se describen como una acumulación de malestar, acontecimientos inesperados y pequeños cambios en la vida diaria. Estos factores estresantes pueden ser agudos o crónicos, o pueden ser el resultado de una anticipación psicológica de lo que puede suceder en el futuro.

### ***Estresores Únicos***

Forman referencias a cambios energéticos en condiciones ambientales de vida de las personas.

### ***Estresores Biogénicos***

Actúan directamente sobre el organismo provocando o desencadenando la respuesta al estrés. Estos estímulos evitan el mecanismo de evaluación cognitiva y trabajo directo sobre los núcleos elicitores neurológico y afectivo.

### **Estrés por Factores Ambientales**

Abarca todos los factores de la crisis social, como las temperaturas extremas, los cambios en la disponibilidad de recursos alimentarios, que se consideran factores estresantes.

### ***Síntomas Físicos***

Múltiples estudios han destacado la fuerte influencia del estrés y estos son los siguientes síntomas provocados por el mismo:

- Dolores de cabeza habituales.
- Tensión muscular o dolor muscular.
- Problemas digestivos como dolor de estómago, diarrea o estreñimiento.
- Cansancio o falta de energía.
- Problemas de sueño, como insomnio o dificultad para conciliar el sueño.
- Cambios en el apetito, como pérdida o aumento de peso.

- Palpitaciones o pulso acelerado.
- Sudoración excesiva sentirse mareado o débil.
- Dudas sexuales, como disminución de la libido o dificultad para mantener una erección.

### ***Síntomas Emocionales y Mentales***

- Ansiedad o preocupación constante.
- Irritabilidad o cambios de humor frecuentes.
- Sentirse abrumado o incapaz de controlar la situación.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Sentirse triste, deprimido o sin esperanza.
- Pensamientos negativos repetitivos.
- Baja autoestima o falta de confianza.
- Cambios en los patrones de pensamiento, como pensamientos obsesivos.

## **Metodología y Desarrollo del Proyecto**

### **Tipo de Estudio**

El actual informe será transversal – descriptivo.

Descriptivo, porque de esta manera analizamos lo que pasó en el momento dado y transversal porque la información recopilada de nuestra población de estudio será analizada e interpretada y se tomará dentro del periodo marzo- agosto 2023. Descriptivo porque nos permitirá conocer la situación actual, (causas del estrés en estudiantes de Mecánica Automotriz del Instituto Tecnológico Universitario Vida Nueva).

### **VARIABLES Y DEFINICIÓN OPERACIONAL**

La extensión que se probará provendrá de otras herramientas de recopilación de datos validadas sobre este tema:

Estrés durante la Formación de Pasantes en la Rotación de Práctica Clínica Ocupacional de “Enfermería en la Universidad Central del Ecuador” por Gema Joseph Mosquera Jaramillo.

Se detallan las variables e indicadores a medir:

#### **Variable Cualitativa**

Determinación de la población

- Edad 18-25 años.
- Sexo: hombres / mujeres.
- Localidad.

#### **Reacciones Psicológicas**

- Sentimiento de depresión y tristeza.
- Impaciencia de relajarse y estar intranquilo.

**Reacciones Comportamientos**

- Aumento o disminución del consumo de alimentos.
- Apuros o tendencia a discutir.

**Variable Cuantitativa**

- El número de estudiantes de la carrera mecánica de automotriz.
- Número de estudiantes con materias reprobadas.
- Nivel de estrés percibido.
- Nivel de rendimiento académico.
- Cantidad de horas de sueño.

**Variable Dependiente**

- Rendimiento académico.
- Salud Física y Bienestar.
- Relaciones Interpersonales.

**Variable Independiente**

- Carga académica.
- Ambiente escolar.
- Factores familiares.
- Estrategias de afrontamiento.
- Factores personales.

**Diseño Muestra**

Para el presente trabajo de investigación se tomará en cuenta a los estudiantes de la carrera de Mecánica Automotriz del Instituto Tecnológico Universitario Vida Nueva la

población a investigar es de 222 estudiantes de los cuales se tomó 150 del total de la población del periodo académico marzo-agosto 2023.

El trabajo de investigación no determino una muestra de integridad, es decir que se trabajó con toda la integridad para describir las principales causas del estrés de los cuales se tomó 150 del total de la población de la carrera de mecánica automotriz.

### **Sistemas Estadísticos para el Procesamiento de la Información**

La técnica de la recopilación de datos se muestra seleccionada, provenientes de encuestas, la cual que se realizó una serie de preguntas sobre las causas del estrés en los estudiantes de la carrera de mecánica automotriz.

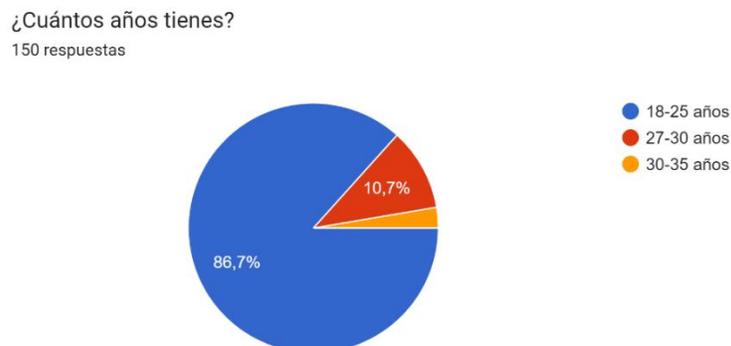
- Se eligió esta táctica porque tiene muchas ventajas como:
- Es de forma gratuita.
- Tiene la información exacta.
- Se obtiene mayor rapidez los resultados.
- Es más fácil de llegar a más personas.
- Los resultados son fáciles de interpretar.
- Se acomoda a cualquier dispositivo.

### **Desarrollo**

Este trabajo presenta y analiza los resultados de una encuesta realizada a 150 estudiantes de formación profesional en mecánica automotriz del Instituto Tecnológico Universitario Vida Nueva en el periodo académico marzo- agosto 2023.

## Figura 1

Pregunta 1 ¿Cuántos años tienes?

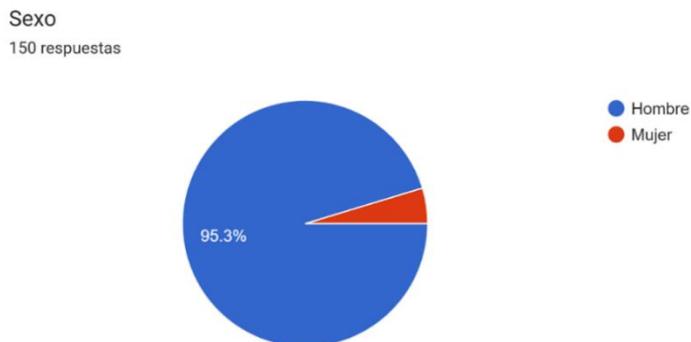


Nota. Datos obtenidos de la investigación.

En la Figura 1 se representa la edad de los estudiantes de la carrera de automotriz, los cuales tienen entre 18 a 25 años de edad con un 88.7%.

## Figura 2

Pregunta 2 ¿Cuál es tu género?



Nota. Datos obtenidos de la investigación.

Se puede evidenciar que el 95.3% es de sexo masculino mientras que el 4.7% restante es de sexo femenino.

**Figura 3**

*Pregunta 3 ¿Te encuentras estresado en este momento?*



*Nota.* Datos obtenidos de la investigación.

Se puede observar que el 66.2% de estudiantes se encuentran estresados.

**Figura 4**

*Preguntas 4 ¿Siente usted que su jornada de estudio es agotadora?*



*Nota.* Datos obtenidos de la investigación.

En la Figura 4 se observa que el 36.7% sienten que su jornada de estudio es agotadora.

### Figura 5

*Pregunta 5 ¿Controlas el tiempo en relación a sus actividades académicas?*

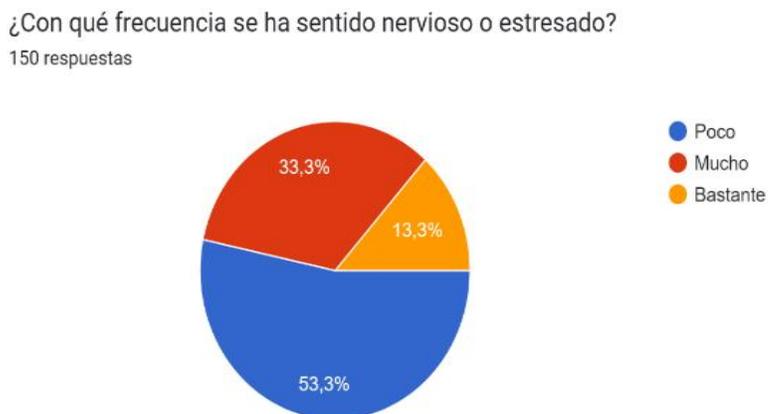


*Nota.* Datos obtenidos de la investigación.

En la Figura 5 se observa que el 48%, es decir, la mayoría de los alumnos si controlan sus actividades académicas.

### Figura 6

*Pregunta 6 ¿Con que frecuencia se encuentran los alumnos con estrés o nerviosos?*

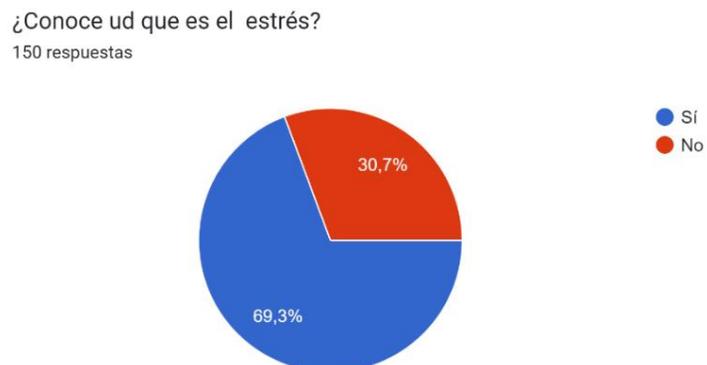


*Nota.* Datos obtenidos de la investigación.

En la Figura 6 se puede observar que en 53.3% de los estudiantes se han encontrado poco nerviosos o estresados.

**Figura 7**

*Pregunta 7 ¿Conoce usted que es el estrés?*



*Nota.* Datos obtenidos de la investigación.

En la Figura 7 se observa que la mayoría de estudiantes conocen acerca del estrés.

**Figura 8**

*Pregunta 8 ¿Sabe cómo combatir con el estrés?*



*Nota.* Datos obtenidos de la investigación.

En la Figura 8 se observa que el 26.7% dijeron que si saben cómo combatir con el estrés mientras que el 39.3% no saben cómo combatir con el estrés mientras que 34% mencionan que tal vez saben cómo combatir con el estrés.

**Figura 9**

*Pregunta ¿Debido al estrés presenta algún síntoma físico?*



*Nota.* Datos obtenidos de la investigación.

En la Figura 9 se observa que expresaron que el 39.1% mencionan que no presentan ningún síntoma físico.

**Figura 10**

*Pregunta ¿Cuáles son las actividades académicas que le causan más estrés?*



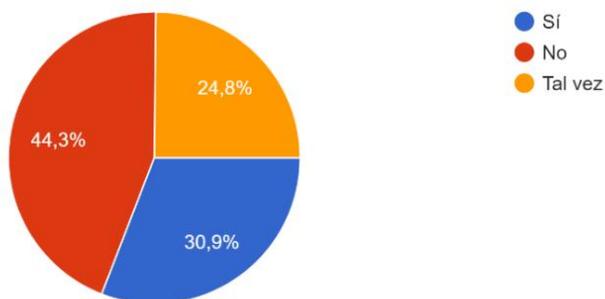
*Nota.* Datos obtenidos de la investigación.

En la Figura 10 se observa que el 59.3% mencionaron que la actividad que más les causa estrés son las evaluaciones.

**Figura 11**

*Pregunta 11 Las prácticas profesionales te provocan estrés*

Las prácticas profesionales te provocan estrés  
149 respuestas



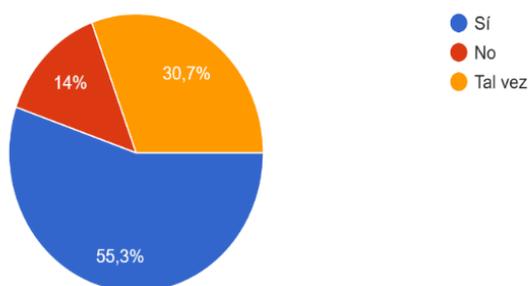
*Nota.* Datos obtenidos de la investigación.

En Figura 11 se observa que el 44.3% no les provoca estrés las prácticas profesionales.

**Figura 12**

*Pregunta 12 Consideras que el estrés influye en tus calificaciones*

Consideras que el estrés influye en tus calificaciones  
150 respuestas



*Nota.* Datos obtenidos de la investigación.

En la Figura 12 se observa que el 55.3% consideran que si influye en sus calificaciones el estrés.

**Figura 13**

*Pregunta 13 ¿Tienes la sensación que todo te molesta?*

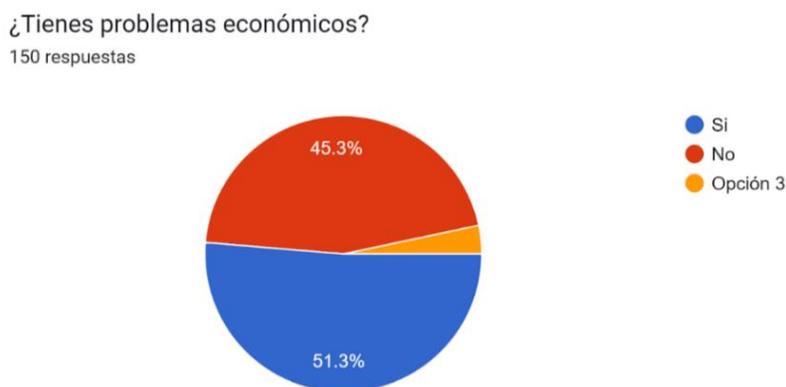


*Nota.* Datos obtenidos de la investigación.

En la Figura 13 se observa que el 38.7% tienen la sensación que todo les molesta.

**Figura 14**

*Pregunta 14 ¿Tienes problemas económicos?*

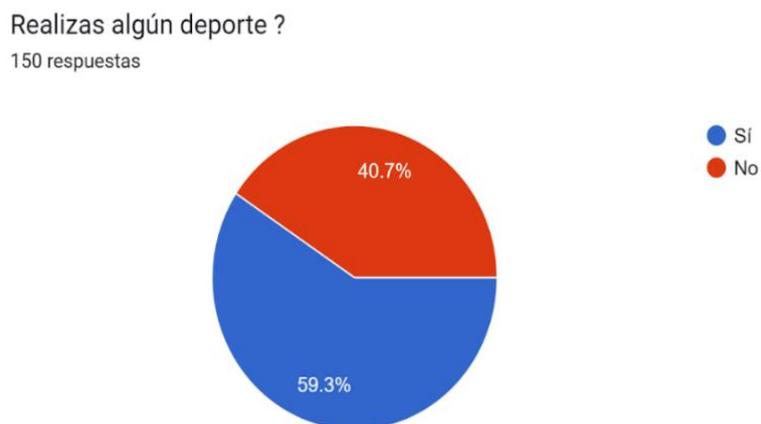


*Nota.* Datos obtenidos de la investigación.

En la Figura 14 se observa que preexisten muchos elementos que causan estrés en los estudiantes, sin embargo, en esta investigación se ha observado que el 51.3% dijeron que, si tienen problemas.

**Figura 15**

*Pregunta 15 ¿Realizas algún deporte?*

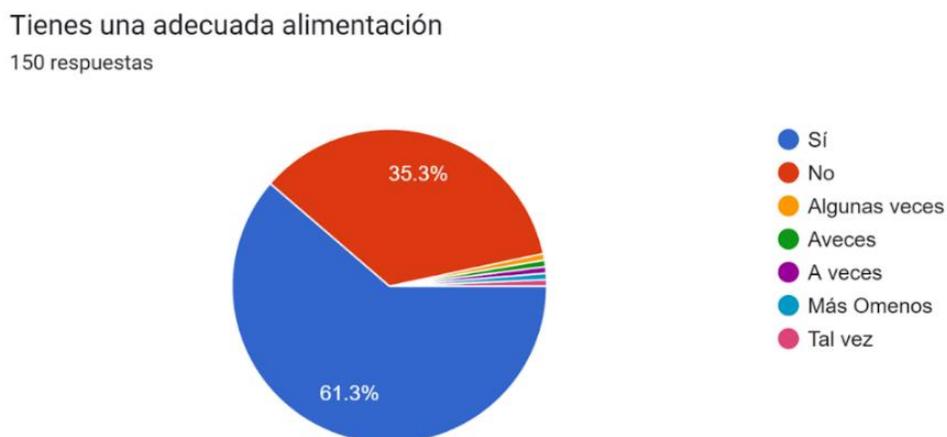


*Nota.* Datos obtenidos de la investigación.

En la Figura 15 se puede observar que el 59.3% de los estudiantes expusieron que si realizan deporte.

**Figura 16**

*Pregunta 16 Tienes una adecuada alimentación*



*Nota.* Datos obtenidos de la investigación.

En la Figura 16 se observa que el 61.3% dijo que, si tiene una alimentación adecuada.

## Figura 17

Pregunta 17 ¿Dentro del Instituto se realizan actividades anti estrés?

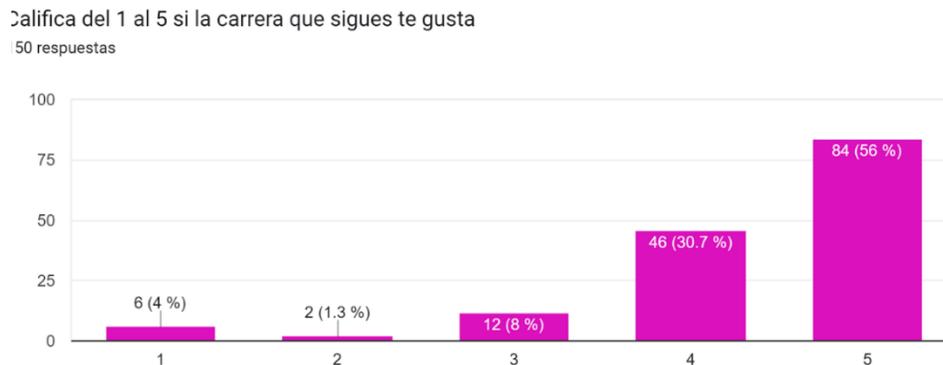


Nota. Datos obtenidos de la investigación.

En la Figura 17 se observa que un 88% dentro del Instituto si realizan actividades anti estrés.

## Figura 18

Pregunta 18 Califica del 1 al 5 si la carrera que sigues te gusta



Nota. Datos obtenidos de la investigación.

En esta pregunta los estudiantes afirman que la carrera que escogieron si les gusta.

## Discusión

La edad aproximada que tienen los estudiantes de Mecánica Automotriz oscila entre los 18 a 25 años y la mayoría son hombres, como primer lugar, se presidió a caracterizar que las actividades académicas son las que más les causan estrés como por ejemplo las evaluaciones. En esto se coincide con lo expresado por Sánchez (2018) que presenta y analiza los resultados de una encuesta realizada a 150 mecánicos de automóviles de actividades que se presenta en el círculo académico ya sea por problemas personales, tareas, exámenes.

La mayor parte de estudiantes nos dan a conocer que si sienten que la jornada de los estudiantes es agotadora y que la mayoría de los estudiantes conocen sobre el concepto del estrés, pero la mayor parte de encuestados manifestaron que no saben cómo combatir el estrés estos resultados coinciden con los hallados por Martínez (2007) señalan que las personas deben aprender a prevenir y gestionar el estrés. La Organización Mundial de la Salud menciona que de no hacerlo puede poner en riesgo su salud y seguridad mental, siendo quienes conocen y ejecutan las acciones oportunas para prevenirlo y superarlo, y poder disfrutar de un estilo de vida saludable y más agradable.

## **Propuesta**

### **Becas y Ayudas Financieras**

Proponer un sistema estable de becas y ayudas para estudiantes procedentes de familias con dificultades económicas que tengan un promedio de 8.50 y así se proporcionará acceso a la educación superior a quienes no puedan pagar la matrícula y otros costos.

### **Educación**

Ofrecer talleres, conferencias y seminarios sobre nutrición para estudiantes con la ayuda de la Carrera de Enfermería será con el beneficio que a los estudiantes elijan los alimentos equilibrados y nutritivos. A través de la educación alimentaria, los estudiantes pueden tomar decisiones informadas que mejoren su salud general. Esto puede aumentar la conciencia sobre hábitos alimentarios saludables.

### **Actividades**

Colaboración de UBE con charlas a través de conferencias talleres, e equipar a los estudiantes con las habilidades necesarias para manejar el estrés académico y crear un ambiente educativo más saludable y de mayor apoyo. desarrollar folletos, carteles y pancartas para brindar información sobre el estrés académico y cómo afrontarlo. Colocar estos materiales en lugares estratégicos en todo el campus.

### **Redes Sociales**

Utilizar las redes sociales para difundir mensajes y consejos sobre cómo manejar el estrés. Crear un hashtag especial para el evento y animar a los estudiantes a participar sobre las charlas y conferencias del estrés.

## Conclusiones

Para finalizar se identificó mediante las encuestas realizadas que el 95% de hombres sufre de estrés por diferentes factores como calificaciones, prácticas profesionales, por su jornada académica.

Se Identificó que el 59.3 % son las evoluciones están provocando estrés en los estudiantes de mecánica automotriz siendo la mayoría de sexo masculino, lo económico es un punto fundamental también para la preocupación de no poder cancelar.

Se desarrolló una propuesta que se tome en cuenta un sistema estable de becas y ayuden a los estudiantes que tengan un promedio de 8.50 y así proporcionar acceso a la educación superior. Lo que queremos es que los alumnos mejoren su enfoque y concentración, ayudar con charlas para que los estudiantes lleven una dieta equilibrada y así el cerebro tengan la suficiente energía que necesitan que mejere el enfoque y la concentración durante las clases y las actividades en clases.

### **Recomendaciones**

Mediante el departamento UBE realizar seguimientos a estudiantes que presenten calificaciones bajas o su récord académico haya disminuido considerablemente, evidenciando así cual es la problemática existente.

Realizar charlas académicas sobre el estrés ya que es un tema con el cual debemos lidiar todas las personas y es muy poco sobrevalorado.

Como institución educativa deberían crear más propuestas de innovación tecnológica ya que en la actualidad la población se dirige más a redes sociales.

## Referencias

- Aguiar, A. (2019). Historia del condón y otros métodos anticonceptivos. *Medigraphic*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedele/me-2019/me192zb.pdf>
- Alarcón-Cedeño, F. L. (2020). La salud como derecho consagrado en la Constitución de la República del. *Polo del conocimiento*.
- Calafell, N. (2019). La ginecología natural en América Latina: Un movimiento sociocultural del presente. *Sexualidad, Salud y Sociedad*. págs. 59-78. Obtenido de <https://www.proquest.com/scholarly-journals/la-ginecología-natural-en-américa-latina-un/docview/2391223593/se-2>. doi: <https://doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2019.33.04.a>.
- Carvajal, J. (2017). Manual-Obstetricia-Ginecologia. Obtenido de <https://medicina.uc.cl/wp-content/uploads/2018/04/Manual-Obstetricia-Ginecologia-2017.pdf>
- Covarrubias, E. S. (18 de Enero de 2018). Utilización de métodos anticonceptivos en estudiantes de enfermería. Obtenido de *Investig. Enferm.*
- Folkman, L. (1984).
- Hernandez Cespedes, J. D., Velásquez Lopez, R. N., & Pinzón Gutiérrez, C. M. (07 de Julio de 2017). Conocimiento, actitud y práctica en anticoncepción en adolescentes escolarizados en la comuna 1 de Villavicencio. *CURN*. Obtenido de [curn.edu.co](http://curn.edu.co): <https://revistas.curn.edu.co/index.php/cienciaysalud/article/view/775>
- Landero, & Gonzalez. (2006). Ansiedad y Estres. *Microsoft Word*, 60.
- Marks, L. (1997). Centre for the History Of Science, Technology and Medicine Imperial. *Medic.*
- Martínez-Díaz, & Díaz-Gómez. (2015). Educación y educadores. *redalyc.org*, 22.
- Martins, I., Nóbrega, M., Paiva, C., Queiroga, V., & Barreto, F. (2023). Conocimiento de los enfermeros sobre el dispositivo intrauterino en el contexto de las unidades básicas de

- salud. *Enfermería Global.*, 22(2):192-205. Obtenido de <https://www.proquest.com/scholarly-journals/conocimiento-de-los-enfermeros-sobre-el/docview/2802552070/se-2>. doi: <https://doi.org/10.6018/eglobal.537811>.
- Martos, A. (2022). *Breve historia del condón y de los métodos anticonceptivo*. Madris-España: Nowtilus, S.L.
- Mckay, & Cox. (2003). El estres en el trabajo. *scielo*, 78.
- Naranja, M. L. (2009). Revista Educación. *redalyc.org*, 19.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Planificación familiar. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>
- Ponce, R. G., Baccaro, L., & Gonzalo, R. (2022). Building a network of sentinel centres for the care of women in an abortion situation: Advances in latin america and the caribbean. *BMJ Global Health*, 7(10). Obtenido de <https://www.proquest.com/scholarly-journals/building-network-sentinel-centres-care-women/docview/2729158461/se-2>. doi: <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2022-010059>.
- Provenzano, B., & Chera, S. (2014). *Métodos Anticonceptivos*. Buenos aires: Eva Amorín (PNSSyPR).
- Ramirez, G. (2018). Conocimientos y actitudes hacia el uso de la anticoncepción de emergencia en jovenes universitarios. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2008/im081f.pdf>
- Salinas, S. (2020). Conocimiento y uso de métodos anticonceptivos en. *RECIMUNDO*. Obtenido de <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/943>

- Scarano-Pereira, J. P., Martinino, A., & Manicone, F. (2023). Young nursing and medical students' knowledge and attitudes towards sexuality and contraception in two spanish universities: An inferential study. *BMC Medical Education*, 23, 1-9. Obtenido de <https://www.proquest.com/scholarly-journals/young-nursing-medical-students-knowledge/docview/2815565115/se-2>. doi: <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04255-8>.
- Tecnológico Universitario Vida Nueva. (2022). *Reseña Histórica*. Obtenido de Nueva, Tecnológico Universitario Vida: <https://vidanueva.edu.ec/resena-historica/>
- Yirleidy, D., Yodanky, D., Denny, L., Nuris, L., & Xiomara, D. (2022). Intervención educativa sobre conocimientos de salud reproductiva en adolescentes del consultorio médico guaguí de mandinga. *Revista Brasileira em Promocao da Saude*, <https://www.proquest.com/scholarly-journals/intervención-educativa-sobre-conocimientos-de/docview/2754063130/se-2>. doi: <https://doi.org/10.5020/18061230.2022.13593>.

## Anexos

### Anexo 1

*Oficio remitido al TUVN para realizar las encuestas a los estudiantes de 1ero a 3ero de la carrera de Mecánica Automotriz*

Quito, 7 de julio del 2023

Sr/a.

Ing. Edwin Omar Chilibuinga Guanopatin  
COORDINADOR DE CARRERA

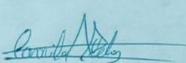
Ing. Lorena Rodríguez  
COORDINADORA DE CAMPUS

PRESENTE. -

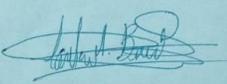
Yo, CAMILA DAYLIN VELOZ GUACAPIÑA CI. - 1752954709 y EUNICE JAKOLIN HERRERA CAMPOVERDE CI. - 1717870875 en la calidad de estudiantes del INSTITUTO UNIVERSITARIO VIDA NUEVA y habiendo culminado la CARRERA DE ENFERMERIA, solicito a usted permiso para realizar un trabajo de investigación en su INSTITUCION PARA LLEVAR A CABO NUESTRA TESIS sobre "LAS CAUSAS DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE MECANICA AUTOMOTRIZ" en este sentido estaríamos realizando encuestas con los estudiantes de la carrera de MECÁNICA AUTOMOTRIZ DE LAS JORNADAS MATUTINA Y NOCTURNA en un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos por curso, en las siguientes fechas del 13 al 14 de julio y del 17 al 21 de julio en horario de 10h00 am a 12h00 pm y de 20h00 pm a 22h00 pm para la recopilación de datos.

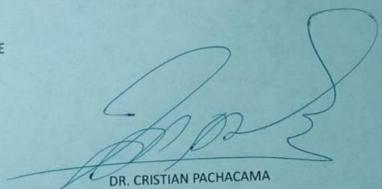
Por la atención que se de a la presente y deseándole éxitos en sus funciones diarias anticipo mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente. -

  
CAMILA DAYLIN VELOZ GUACAPIÑA  
CI. - 1752954709

  
EUNICE JAKOLIN HERRERA CAMPOVERDE  
CI. - 1717870875

  
LIC. CARLA MILAGROS BECERRA  
172606369-4

  
DR. CRISTIAN PACHACAMA  
14640355C

*Aprobado*

*Nota. Se aprobó la aplicación de las encuestas.*

**Anexo 2**

*Formato de encuesta realizada a los estudiantes de 1ero a 3ero de la carrera de Mecánica*

*Automotriz*

1¿Cuántos años tienen los estudiantes de la carrera Mecánica Automotriz?

18-25

27 -30

30- 35

2Sexo

Hombre

Mujer

3¿Te encuentras estresado en este momento?

Si

No

4¿Siente usted que su jornada de estudio es agotadora?

Si

No

Tal vez

5¿Controlas el tiempo en relación a sus actividades académicas?

Si

No

Tal vez

7. ¿Conoce usted que es el estrés?

Si

No

8. ¿Sabe cómo combatir con el estrés?

Si

No

Tal vez

9. ¿Debido al estrés presenta algún síntoma físico?

Si

No

10. ¿Cuáles son las actividades académicas que le causan más estrés?

Trabajo

Evaluaciones

Prácticas

11. ¿Las prácticas profesionales te provocan estrés?

Si

No

Tal vez

Tal vez

14¿Tienes problemas económicos?

Si

No

15¿Realizas algún deporte?

Si

No

16¿Tienes una adecuada alimentación?

Si

No

Tal vez

17¿Dentro del Instituto se realizan actividades anti estrés?

Si

No

18¿Califica del 1 al 5 si la carrera que sigues te gusta?

1 al 5

*Nota.* Preguntas y formato vacío que se aplicó a los estudiantes de 1ero a 3ero de la carrera de Mecánica Automotriz.

**Anexo 3***Presupuesto del Proyecto*

<b>Número</b>	<b>Rubro</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor Unitario</b>	<b>Valor Total</b>
1	Papelería y útiles.	1	\$9	\$9
2	Medio de transporte.	1	\$60	\$60
3	Alimentación	1	\$20	\$20
4	Internet	2	\$25	\$50
5	Impresiones	1	\$15	\$15
6	Gastos Varios	1	\$55	\$55
<b>Inversión Total</b>				<b>\$209</b>

*Nota.* Rubros del proyecto.

## Anexo 4

### *Cronograma del Proyecto*

DETALLE DE LA ACTIVIDAD	Junio				Julio				Agosto				Septiembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Tutorías del tema			X													
Aprobación del tema			X													
Firmas aprobadas del tema y avances				X												
Corrección del desarrollo y marco teórico						X										
Aprobación del plan del proyecto							X									
Avances y correcciones del informe							X									
Corrección de preguntas para los estudiantes								X								
Aprobación de permisos para la realización encuestas								X								
Encuestas a los estudiantes									X							
Corrección del resumen										X						
Análisis e interpretación de datos												X				
Corrección de metodología y desarrollo del proyecto												X				
Corrección general del informe												X				
Revisión y firmas finales													X			
Entrega final de tesis														X		

*Nota.* Evidencia del trabajo realizado en el periodo abril – septiembre 2023.