

Balance afectivo, nivel de estrés y necesidades psicoeducativas estudio de caso: Universidad Tecnológica de Querétaro

Rosalva Ávila & Carmen Ynzunza

R. Ávila & C. Ynzunza.
Universidad Tecnológica de Querétaro, Ave. Pie de la Cuesta 2501, Col. Unidad Nacional, Querétaro. Tel.
209-6148.
ravila@uteq.edu.mx

M. Ramos., V. Aguilera., (eds.) .Educación, Handbook -©ECORFAN- Valle de Santiago, Guanajuato, 2013.

Abstract

This study was carried out at the Universidad Tecnológica de Querétaro. It seeks to test the stress level, psycho-educational needs and emotional balance index as a component of emotional well-being of a sample of 637 students of different careers and the relationship among the three constructs. It was a non probabilistic convenient sampling, based on the desire of students to participate in it. A Pearson correlation and analysis of variance were used to analyze the information. The results indicate a significant relationship between the stress level of students and academic and psychological needs that demand. Also there is a negative relationship between the level of stress and emotional balance. There was no difference between the stress levels of men and women, but in the psycho-educational needs and emotional balance.

7 Introducción

Diversas investigaciones del mundo han señalado que se requiere una mayor atención y cuidados orientados a la salud mental de los estudiantes y a sus necesidades, puesto que muchos de ellos se encuentran estudiando carreras muy demandantes y estresantes. La escuela es el segundo lugar en el que los jóvenes pasan más tiempo después de sus hogares, por lo que es de gran importancia una atención especial, además de la implementación de servicios dirigidos a la comunidad estudiantil para apoyarlos en las diversas problemáticas a las que se enfrentan (Evans, 1999; Perales, Sogi y Morales, 2003).

La adolescencia es una etapa de la vida que requiere de cuidados y atenciones especiales ya que dicha etapa posee sus propias problemáticas, en las cuales podrían desarrollarse conflictos de diferente índole (psicológico, emocional y físico), por lo que es de suma importancia planificar programas y servicios oportunos para identificar conductas de riesgo y necesidades de los estudiantes a fin de prevenir dichos riesgos y sus consecuencias Juszcak, Melinkovich y Kaplan (2006).

En México, de acuerdo a los datos del INEGI (2012) sobre la satisfacción con la vida, la felicidad y el balance afectivo de la población adulta (18 a 70 años), el 47.3% de los encuestados están satisfechos con su vida, de éstos el 33.68% están en un rango de edad de 18 a 29 años, de los cuales el 17.16% son hombres y el 16.52% son mujeres. Del total de personas en el nivel licenciatura el 8.44% de los hombres manifiestan estar satisfechos con la vida y de las mujeres el 6.77%.

La etapa universitaria comprende la edad de 18 a 25 años, edad en la que generalmente los jóvenes cursan estudios de nivel superior en busca de una buena preparación profesional y formación; y donde el balance afectivo y las necesidades afectivas al igual que generadores de estrés forman parte importante del proceso de formación académica y están relacionados estrechamente con el bienestar de los estudiantes. Con base en lo anterior este trabajo tiene el objetivo de estudiar el bienestar subjetivo de los estudiantes, solo en el componente de balance afectivo, y determinar los factores estresores relacionados con dicho balance; además de conocer las necesidades psicoeducativas de los alumnos, todo esto desde una perspectiva de género. Estableciendo como objetivos específicos:

- Evaluar el nivel de Bienestar Psicológico Percibido, por medio de la encuesta de balance afectivo, en el grupo de estudio.
- Detectar las necesidades psicoeducativas percibidas por el grupo de estudio.
- Identificar las fuentes de estrés escolar percibidas por el grupo de estudio
- Establecer las relaciones que existen entre los tres constructos, desde la perspectiva de género.

Los resultados de este estudio contribuirán por un lado a crear contextos más adecuados para los estudiantes y por el otro a dirigir estrategias de cambio en las escuelas, los servicios y estructuras universitarias que faciliten el desarrollo de la educación.

7.1 Marco teórico

Los estudios relativos al Bienestar han sido foco de gran interés en medios de investigación y sobre todo en contextos académicos. El término Bienestar Subjetivo refiere la percepción de felicidad que las personas tienen de sí mismas. Surge formalmente como concepto en 1974, en la revista *Social Indicators Research*. Diener (1984) establece que el bienestar subjetivo se compone de: satisfacción con la vida y balance de afectos. Según Sánchez (1998), el Bienestar Psicológico, se refiere al sentido de la felicidad o bienestar que es una percepción subjetiva. Así, este concepto lo define como el grado en que una persona evalúa su vida, incluyendo como componentes la satisfacción con la vida, la ausencia de depresión y la experiencia de emociones positivas. Los componentes de la estructura del Bienestar Subjetivo son: satisfacción con la vida y el balance afectivo, Diener y Laesen (1993), definen a la primera como un juicio cognitivo acerca de la vida; y el balance afectivo se refiere a la preponderancia relativa de los aspectos emocionales ante los eventos de la vida.

Diener y otros (1999) concluyen que la persona feliz, en este contexto con un Bienestar Subjetivo alto, se caracteriza por ser joven, saludable, con buena educación, bien remunerada, extrovertida, optimista, libre de preocupaciones, religiosa, casada, con alta autoestima y con una gran moral del trabajo. Las personas evalúan sus afectos y emociones esperando tener un balance afectivo, es decir, que exista un equilibrio, un predominio de los afectos positivos por sobre los negativos.

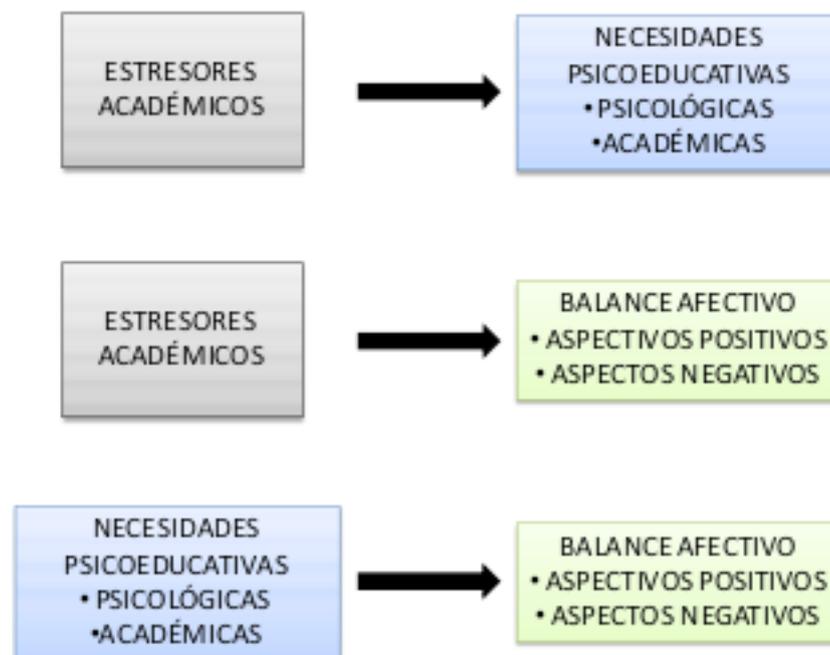
Vera, Yañez, Grubits y Batista (2011) en un estudio realizado a 3786 jóvenes estudiantes universitarios de Brasil y México describen las variables asociadas al bienestar subjetivo y sus correlaciones de personalidad y culturales, encontrando que parece existir un modelo de felicidad asociado con su relación con la familia y los amigos, después con sus objetivos, siguiendo con sus valores y salud, atractivo físico y relación romántica y finalmente cedrca de la infelicidad con los profesores y la economía del país.

Castro y Morales (2012), realizaron un estudio similar con 91 estudiantes universitarios de Sonora con el objetivo de identificar las variables que brindan calidad de vida subjetiva a los estudiantes; los resultados mostraron que el factor de calidad de vida subjetiva se encuentra influenciado por variables como la familia, ámbito social, bienestar económico, desarrollo personal, autoimagen y actividades recreativas. El modelo de calidad de vida identificado se integra por factores personales, familiares y de interacción social y económica con el entorno. De igual manera se han hecho estudios de este tipo en Argentina, Zubieta, Muratori y Fernández (2011); México, Castro y Morales (2012); España, Ahn, Mochón y de Juan (2010), entre otros países.

De acuerdo con Soria y Sosa (2003), la escuela es uno de los lugares donde el joven se enfrenta a un ambiente de alta competitividad, compromiso y responsabilidad y que requiere utilizar habilidades de afrontamiento que permitan hacer frente a los diversos estresores relacionados con el ambiente académico. El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos” (Mendiola, 2010). García Muñoz (2004) define a los estresores académicos como “todos aquellos factores o estímulos de ámbito educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante”. El estudiante se enfrenta a situaciones del contexto escolar y los clasifica como amenazas que provocan emociones como preocupación, ansiedad, frustración, etc., Barraza (2008) asegura que para un alumno el ingreso, permanencia y egreso de una institución educativa, suele ser una experiencia de aprendizaje pero acompañada usualmente de estrés académico. También Celis y otros (2001), enlistan una serie de situaciones generadoras de estrés entre los estudiantes, tales como: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, realizar un examen, realizar trabajos obligatorios, exponer trabajos en clase, tarea de estudio, participar en el aula, competir entre compañeros, trabajar en grupo o equipos y sobrecupo de las aulas.

Derivado de las situaciones estresantes a las que se enfrentan los estudiantes, en todos los niveles, Orlandini (1999), surgen una serie de necesidades denominadas psicoeducativas, que son las que se perciben de tipo psicológico, las requeridas para el afrontamiento y manejo de estrés; y pedagógicas, relacionadas con técnicas de estudio y que les apoyen a reducir la tensión ocasionada por los exámenes, exposiciones, tareas, etc. Robles y otros, (2011) en un estudio aplicado a estudiantes mexicanos de secundaria encuentran que existe una correlación negativa, $-.576$, entre la depresión y el bienestar psicológico, siendo mayor en el grupo de mujeres observadas, $-.719$, con relación a los hombres, $-.361$ (Robles y otros, 2011). En otros se ha encontrado una relación significativa entre el estrés ocasionado por aspectos académicos y la depresión (Montoya y otros, 2010).

Con base en la revisión bibliográfica presentada se establece el siguiente modelo de investigación con el fin de explorar los objetivos de investigación planteados.

Figura 7 Modelo de investigación

7.2 Metodología

El estudio fue exploratorio, transversal con un muestreo no probabilístico por conveniencia.

La muestra fue conformada por 637 estudiantes de la Universidad Tecnológica de Querétaro de las cuatro divisiones: Económica Administrativa, Industrial, Ambiental y Tecnologías de Automatización e Información, de los cuales el 43% (277) son mujeres y 57% (360) hombres (Figura 2). La escala consistió en 46 ítems divididos en tres etapas: la primera busca determinar las situaciones estresantes, los primeros 9 ítems de esta encuesta se eligieron con base en la lista de estresores académicos definidos por Barraza (2008), los 8 ítems restantes se incluyeron de un estudio realizado a estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de México, la evaluación de estresores se realizó con escala Likert con una puntuación de 1 para nada estresante, 2 poco estresante y 3 muy estresante. La segunda está dirigida a conocer las necesidades académicas, se utilizó el cuestionario de Evaluación de Necesidades del Servicio de Orientación Académica y Psicológica de la Universidad de Coruña (2001), adaptado a 13 ítems que evalúan las necesidades de los alumnos, por medio de la escala Likert con puntuaciones de 1 nada necesario, 2 poco necesario y 3 muy necesario; por último la encuesta de balance afectivo fue adaptada de Godoy y Godoy (2003), compuesta por 16 ítems: 7 de aspectos positivos y 9 de negativos. El análisis de fiabilidad de la escala se obtuvo mediante el alfa de Cronbach alcanzando un valor de 0.828, valor considerado alto en estudios sociales. También se solicitó a los encuestados que proporcionaran información sobre otras variables como la carrera en la que están inscritos, cuatrimestre que cursan, género y edad. Los datos fueron capturados y analizados en el software SPSS Statistics 20 utilizando técnicas de estadística descriptiva e inferencial, entre éstas últimas la correlación de Pearson y el análisis de varianza para encontrar correlaciones y diferencias inter e intra grupos.

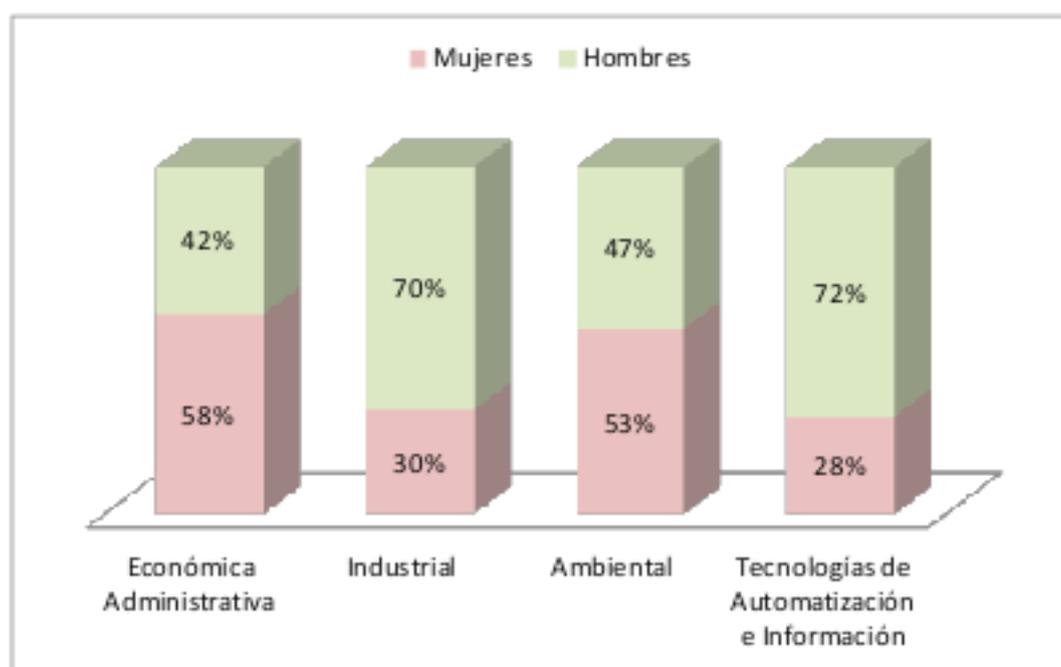
El promedio de estrés se calculó sumando las puntuaciones asignadas a cada factor estresante y dividiéndolas por 17. De forma similar se calculó el promedio de necesidades psicoeducativas, sumando y dividiendo por 13. El índice de balance afectivo se calculó promediando los aspectos positivos, ítems 3, 5, 7, 9, 11, 14 y 16; promediando los aspectos negativos, ítems 1, 2, 4, 6, 8, 10, 12, 13, y 15; y se restó al promedio de los positivos el promedio de los negativos. Para que una persona se considere con un alto nivel de Balance afectivo debe tener una afectividad positiva y una baja afectividad negativa, es decir, un balance afectivo positivo, Godoy y Godoy (2003). Los detalles del diseño y de la muestra se presentan a continuación (Tabla 7).

Tabla 7 Diseño metodológico

Características	Investigación
Unidad de análisis	Estudiantes de la Universidad Tecnológica de Querétaro
Área Geográfica	Querétaro
Criterio de selección	Estudiante del nivel técnicos superior universitario
Tipo de muestreo	De conveniencia no probabilístico
Tamaño de la muestra	637 estudiantes
Técnica de recolección de datos	Encuesta
Método de medición	Correlación y Análisis de Varianza
Escala de medición	Escala Likert de 3 puntos
Número de ítems	46
Validación y confiabilidad del instrumento	Alfa de Cronbach
Escalas	Barraza (2008); Servicio de Orientación Académica y Psicológica de la Universidad de Coruña (2001) y Godoy y Godoy (2003)

Fuente: Elaboración propia.

Grafico 7 Unidad muestral



7.3 Resultados

Los estresores que registraron una mayor puntuación por parte de las mujeres fueron: Adeudar materias (62%), sobrecarga académica (56%) y falta de tiempo para cumplir con las actividades (51%); por parte de los hombres: Adeudar materias (51%), sobrecarga académica (44%) y presentar un examen (37%). No existe una diferencia significativa en el promedio de estrés en hombres y mujeres; por lo que se concluye que el género no es un factor determinante en este constructo (Tabla 7.1).

Tabla 7.1 Estresores académicos.

Mujeres				Hombres			
Estresores	Nada Est.	Poco Est.	Muy Est.	Estresores	Nada Est.	Poco Est.	Muy Est.
Adeudar materias	14%	23%	62%	Adeudar materias	16%	32%	51%
Sobrecarga académica	8%	36%	56%	Sobrecarga académica	12%	43%	44%
Falta de tiempo para cumplir con las actividades	11%	39%	51%	Hacer un examen	15%	48%	37%
Hacer un examen	9%	45%	46%	Esperar una calificación	23%	40%	36%
Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura	20%	45%	35%	Falta de tiempo para cumplir con las actividades	20%	44%	36%
Gastos imprevistos para solventar los estudios	23%	43%	34%	Llegar tarde a clases	27%	39%	34%
Llegar tarde a clases	25%	42%	34%	Gastos imprevistos para solventar los estudios	23%	45%	31%
Esperar una calificación	19%	48%	33%	Realizar trámites administrativos	26%	43%	31%
Realizar trámites administrativos	28%	45%	27%	Realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura	24%	51%	26%
Saturación de alumnos en el aula	34%	42%	24%	Saturación de alumnos en el aula	42%	34%	24%
Exponer un tema	18%	61%	21%	Entrar a un nuevo grupo	37%	41%	22%
Entrar a un nuevo grupo	42%	40%	18%	Trabajar en equipo	36%	44%	21%
Dificultades en la relación Profesor/alumno	41%	42%	17%	Dificultades en la relación Profesor/alumno	36%	45%	19%
Trabajar en equipo	38%	46%	16%	Exponer un tema	26%	57%	18%
Competitividad entre compañeros	35%	53%	13%	Dificultades en la relación compañeros-alumno	43%	41%	16%
Dificultades en la relación compañeros-alumno	47%	45%	9%	Intervenir/participar en clase	45%	41%	14%
Intervenir/participar en clase	47%	45%	8%	Competitividad entre compañeros	37%	49%	14%

Fuente: Elaboración propia

Con relación a las necesidades psicoeducativas, las de mayor puntuación que demandan las mujeres son: orientación laboral previa al término de la carrera: Elaboración del currículum, bolsas de trabajo, entrevista de trabajo, etc. (64%). Orientación académica sobre becas, alternativas de titulación, trámites administrativos (57%).

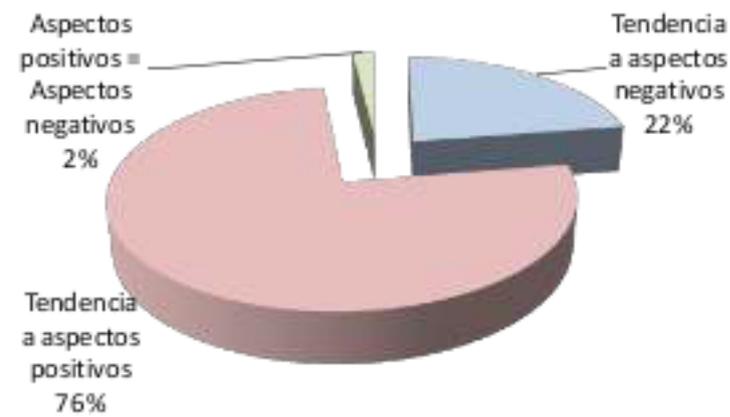
Y atención educativa y psicológica a los estudiantes con necesidades educativas especiales: problemas de aprendizaje (53%). Las necesidades que manifiestan los hombres son muy similares, las dos primeras son iguales con porcentajes del 50 y 49% y la tercera eligieron: Control y manejo de la ansiedad y el estrés ante la realización de los exámenes, 43%. Tabla 7.2.

Tabla 7.2 Necesidades psicoeducativas

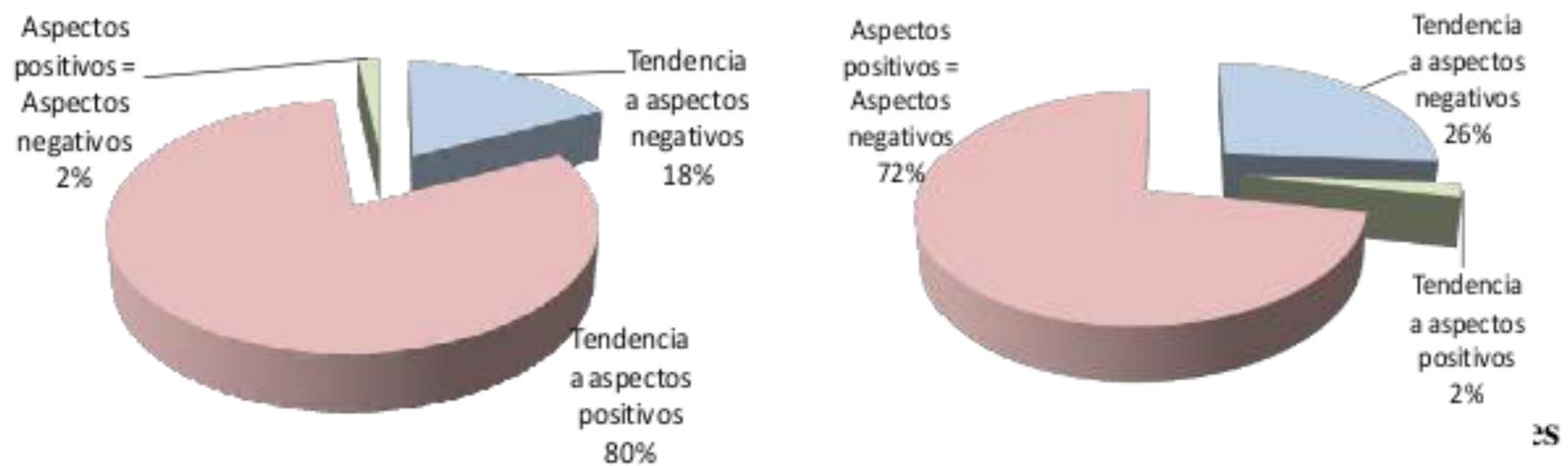
MUJERES				HOMBRES			
Necesidades	Nada nec.	Poco nec.	Muy nec.	Necesidades	Nada nec.	Poco nec.	Muy nec.
Orientación laboral	10%	26%	64%	Orientación académica	14%	36%	50%
Orientación académica	12%	31%	57%	Orientación laboral	16%	35%	49%
Atención educativa y psicológica	16%	31%	53%	Control y manejo de la ansiedad y el estrés	16%	41%	43%
Control y manejo de la ansiedad y el estrés	9%	41%	50%	Formación en técnicas de exposición oral	17%	41%	42%
Formación en técnicas de exposición oral	12%	39%	49%	Formación en técnicas de elaboración de trabajos	17%	43%	41%
Formación en habilidades sociales	17%	37%	46%	Atención educativa y psicológica	17%	43%	40%
Formación en estrategias de aprendizaje	8%	47%	45%	Formación en estrategias de aprendizaje	19%	43%	38%
Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables	17%	40%	43%	Apoyo y orientación en situaciones de crisis	17%	46%	38%
Apoyo y/o asesoría psicológica	16%	41%	43%	Orientación y apoyo en hábitos de vida saludables	23%	40%	37%
Apoyo y orientación en situaciones de crisis	13%	44%	43%	Formación en habilidades sociales	21%	42%	37%
Información y apoyo sobre planes de estudio	19%	41%	40%	Información y apoyo sobre planes de estudio	21%	46%	33%
Formación en técnicas de elaboración de trabajos	12%	49%	39%	Apoyo y/o asesoría psicológica	23%	44%	33%
Apoyo en el proceso de adaptación	21%	44%	34%	Apoyo en el proceso de adaptación	24%	44%	33%

Fuente: Elaboración propia

En el balance afectivo; los datos mostraron que el 76% de los encuestados da mayor puntuación a los aspectos positivos, el 22% a los aspectos negativos y el 2% los califica igual. Grafico 7.1.

Grafico 7.1 Escala global Balance Afectivo

Al analizar los datos por género, se observó que el 80% de las mujeres se inclina a los aspectos positivos, el 18% manifiestan una tendencia a los aspectos negativos, y el 2% posee igual número de aspectos positivos y negativos, grafico 7.2. Por otro lado, del total de hombres encuestados el 72% da una mayor calificación a los aspectos positivos, el 26% a los negativos, y el 2% no muestra ninguna tendencia favorable a alguno de los aspectos, grafico 7.2.



En el cálculo del índice de balance afectivo (promedio de aspectos positivos menos promedio de aspectos negativos), para el total de estudiantes que conformaron la muestra fue de 0.43; como se observa, el índice total de balance afectivo es positivo; este índice en las mujeres es mayor que el de los hombres: 0.48 y 0.38 respectivamente.

Para determinar la relación entre los tres constructos: estrés, necesidades psicoeducativas y balance afectivo, se aplicó el análisis bivariado con la correlación de Pearson y se observa una correlación inversa (-.212) entre el estrés y el balance afectivo, significa que a mayor estrés el balance afectivo disminuye, se tiende más a los aspectos negativos de éste.

Existe también una correlación positiva y significativa (.276) entre el promedio de necesidades y el estrés, significa que si hay un mayor nivel de estrés los estudiantes requieren mayor atención psicoeducativa. Por último, no existe una correlación significativa entre las necesidades psicoeducativas y el balance afectivo (Tabla 7.3).

Tabla 7.3 Análisis de correlación

		Promedio estrés	Promedio necesidades	Índice de balance afectivo
Promedio estrés	Correlación de Pearson	1	.276**	-.212**
	Sig. (bilateral)		.000	.000
Promedio necesidades	Correlación de Pearson	.276**	1	.035
	Sig. (bilateral)	.000		.380
Índice de balance afectivo	Correlación de Pearson	-.212**	.035	1
	Sig. (bilateral)	.000	.380	

La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

Con los resultados del análisis de varianza (ANOVA), se observa que existe una diferencia significativa entre hombres y mujeres con respecto a las necesidades académicas y la evaluación del balance afectivo en la componente de aspectos positivos. (Tabla 7.4).

Tabla 7.4 Análisis de varianza de los constructos por género

Constructo	F	Sig.
Promedio estrés	.1795	.181
Promedio necesidades	11.35	.001
Balance afectivo aspectos positivos	15.13	.000
Balance afectivo aspectos negativos	.723	.395

Fuente: Elaboración propia

7.4 Discusión

Uno de los objetivos de este trabajo fue determinar el nivel de estrés de los alumnos, detectando los estresores académicos a los que manifestaron estar sometidos, éstos fueron principalmente: el adeudar materias, sobrecarga académica, presentar un examen y falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas. Llama la atención que sin importar el género, carrera o escuela, las situaciones de estrés que evidencian tener los estudiantes son los mismos. Así lo demuestran resultados de una investigación realizada en: Universidad Juárez del Edo. de Durango, Instituto Tecnológico de Durango, Universidad Pedagógica de Durango, Escuela Normal del Edo. de Durango. Barraza y otros (2011). Hay una coincidencia de estresores; sobrecarga de tareas y tiempo limitado para hacerlas incluso en otros países, por ejemplo en la Universidad Abierta Interamericana en la Facultad de Psicología y Relaciones Humanas en Argentina. Oliveti (2010). Lo anterior obligaría tal vez a cuestionar la planeación de los programas al establecer los objetivos, resultados de aprendizaje, actividades e instrumentos de evaluación, que están fuera del alcance y objetivos de este estudio.

Con respecto a los resultados de las necesidades psicoeducativas es interesante observar que los estudiantes, a pesar de que existe una diferencia significativa desde la perspectiva de género, exponen igualmente como principales necesidades: orientación laboral previa al término de la carrera, que en el cuestionario se definió como elaboración del currículum, bolsas de trabajo y entrevista de trabajo; y orientación académica sobre becas, alternativas de titulación, trámites administrativos. En un estudio similar realizado en la universidad de la región Altos de Jalisco, Centro Universitario de los Lagos, (2010) los resultados fueron muy parecidos; los estudiantes manifestaron preocupación por los mismos aspectos que los de la muestra de Querétaro. En el reporte del estudio en la universidad de los Lagos, los investigadores suponen que la preocupación expuesta de los alumnos obedece a que son de nuevo ingreso y todavía no tiene la información acerca de los requerimientos que se van a presentar una vez enrolados en sus actividades académicas; sin embargo, al igual que la muestra en el estudio de la Universidad Tecnológica de Querétaro que fue constituida por alumnos de todos los cuatrimestres, en la Universidad Autónoma de México, en la Facultad de Psicología, se aplicó la encuesta a estudiantes de 3º, 5º, 7º y 9º semestres con los mismos resultados, las necesidades que manifestaron tener fueron estrategias de aprendizaje, información y orientación laboral previa al término de la carrera, orientación académica previa al término de la carrera sobre alternativas de titulación, trámites administrativos. Gaona, Hernández, Martínez y Ramos (2007). Esto parece evidenciar que los jóvenes tienen grandes expectativas de la escuela como generadora de oportunidades en el ámbito laboral y confirma la gran preocupación que tienen de enfrentar el problema de desempleo y la falta de oportunidades en el mundo productivo al concluir la carrera, Navarro (2005).

Al valorar el balance afectivo de los estudiantes se observa que el índice de balance afectivo es positivo (0.43), se confirma al considerar que el 80% de las mujeres y el 72% de los hombres manifiestan tener una mayor experimentación de emociones positivas, estos resultados coinciden con los estudios realizados por Diener, Sandvik y Larsen (1985) quienes observaron que las mujeres experimentaban en mayor grado las emociones positivas. Gody-Izquierdo (2008) también encontró que las experiencias positivas al parecer tienen un mayor impacto en el balance afectivo en las mujeres.

Por último el estudio mostró que existe una relación entre el nivel de estrés y las necesidades psicoeducativas y también con el balance afectivo de los estudiantes, el considerar esta relación es importante ya que constituye un indicador de los aspectos que la institución, por medio del profesorado, tutores y Departamento de apoyo psicoeducativo debe tener presente para elevar la calidad de vida de los estudiantes.

7.5 Conclusiones

Se considera que los resultados obtenidos apoyan a establecer la importancia que implica el estudiar las necesidades de los estudiantes, las situaciones estresantes a las que se les está sometiendo y su calidad de vida; para que sean una base en la planeación y desarrollo de programas dirigidos a ayudarlos a manejar las situaciones estresoras y utilizarlas para su crecimiento, reflejándose en su permanencia en la escuela, el cumplimiento de sus objetivos académicos y en una mejor calidad de vida para ellos y su familia.

7.6 Referencias

- Ahn, M., Mochón, F., de Juan, R. (2010). La felicidad de los jóvenes. *Papers*. vol. 97, núm.2, 2012, pp. 407-430.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Psicol. Latinoam.* vol. 26, n.2, pp. 270-289.
- Barraza, A., Martínez, J.L., Silva, J., Camargo, E., Antuna, R. (2011). Estresores académicos y género. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *Visión Educativa IUNAES*. Vol. 5, núm. 12. 2012. pp- 33-43.
- Castro, A.L., Morales, M.A. (2012). Calidad de vida subjetiva en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. vol. 17, núm. 1, ene-jun. pp. 29-43.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), pp. 542-575.
- Diener, E., Laesen, R.J. (1993). The experience of emotional Well-being. en M. Lewis & J.M. Haviland (eds.), *Handbook of emotions*, (pp. 404-415). Nueva York: Guilford Press.
- Diener, E., Sandvik, E. y Larsen, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21, 542-548.
- Evans, S. W. (1999). Servicios de salud mental en las escuelas: Utilización, efectividad y consentimiento. *Revista de psicología clínica*. 19(2). pp. 165-178.
- Gaona, B., Hernández, T., Martínez, C., y Ramos, B. (2007). Detección de necesidades psicoeducativas y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de la Universidad Autónoma de México, Memorias del 2do. Congreso Nacional de Psicología. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. México. 2007.
- Godoy, J.F., Godoy-Izquierdo, D. (2003). Escala de Balance Afectivo. Versión experimental no publicada.
- Juszczak, L., Melinkovich, P., y Kaplan, D. (2006). Uso de servicios de salud y salud mental por adolescents. *Revista de salud en la adolescencia*. 32 (65). pp. 108-118.

Montoya, L., Gutiérrez, J., Toro, B. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina*. Universidad CES Facultad de Medicina. Colombia, vol. 24, n. 1, enero-junio, 2010, pp. 7-17.

Navarro, J., (2005). Las encuestas de juventud en Iberoamérica. *JOVENes*, Revista de estudios sobre la juventud. México. Año 9, núm. 23. Julio-diciembre. 2005. pp. 148-209.

Orlandini, A. (1999), *El estrés: qué es y cómo evitarlo*, Fondo de cultura Económica, 2da. edición. México.

Olivet, S. (2010). Estrés académico de estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. Tesis de Licenciatura. Universidad Abierta Interamericana. Argentina.

Perales, A., Sogi, C., y Morales, R., (2003). Estudio comparativo de salud mental en estudiantes de medicina de dos universidades estatales peruanas. *Anales de la Facultad de Medicina*. 64 (4). pp. 239-246.

Pérez, M., Ponce, A., Hernández, J., y Márquez, B., (2010). Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco. *Revista de Educación y Desarrollo*. núm. 14. julio-septiembre, 2010. Universidad de Guadalajara. pp. 31-37.

Robles, F., Sánchez, A., Galicia, I., (2011), Relación del bienestar psicológico, depresión y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Revista Psicología Iberoamericana*, v.19, n.2, jul-dic, 2011, pp. 27-37.

Servicio de orientación Educativa Psicológica de la Universidad de Coruña. (2001). Cuestionario de evaluación de necesidades del servicio de orientación académica y psicológica del SAPE de la universidad de Coruña.

<http://www.centrodesicologiavirtual.com/soep/cuestionario.htm> consultada el 7 de enero de 2013.

Vera, J., Yañez, A., Grubits, S., Batista, F. (2011). Variables asociadas al bienestar subjetivo en jóvenes universitarios de México y Brasil. *Revista Psicología e Saúde*, v.3, n.2, pp.13-22.

Zubieta, E., Muratori, M., Fernández, O., (2011). Bienestar subjetivo y psicosocial: Explorando diferencias de género. *Salud & Sociedad*, v. 3, n. 1, ene-abr 2012, pp. 66-76.

