

Encuesta Ansiedad, Estrés y Sueño 2018

Dirección de Salud Estudiantil

Informe Metodológico

Los resultados por escuela (pregrado) fueron eliminados de este informe para evitar comparaciones entre ellas. Si una autoridad está interesada en conocer los datos específicos de sus programas de estudio, puede solicitarlos al correo saludestudantil@uc.cl o pedir una reunión a eeestay@uc.cl para la presentación de los mismos.

PROGRAMA PARA EL
MANEJO DE LA *ansiedad*
Y EL *buen dormir*



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. CONTEXTO	4
a. Antecedentes	4
b. Necesidad de Información	4
c. Objetivos del estudio	4
d. Referencias y continuidad	5
3. MARCO DE REFERENCIA	6
a. Marco teórico-conceptual	6
b. Marco geográfico	6
4. DISEÑO ESTADÍSTICO	7
a. Universo	7
b. Población objetivo y cobertura	7
c. Unidad estadística	7
d. Metodología muestral	7
i. Marco muestral	7
ii. Diseño muestral	7
iii. Tamaño de la muestra	8
iv. Método de selección	9
v. Clasificación de estratos	9
vi. Factores de expansión	10
vii. Estimadores	10
5. METODOLOGÍA DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS	12
a. Métodos de recolección de datos	12
b. Diseño de formulario	12
c. Métodos de procesamiento de datos	12
6. METODOLOGÍA DE ANÁLISIS	14
a. Análisis de información para la mejora de resultados	14
b. Análisis de comportamiento de resultados	14
7. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	15
a. Caracterización de encuestados	15
b. Información previa sobre salud mental	17

c. Cuestionario del Sueño: Pittsburgh Sleep Quality Index	19
i. Análisis de Respuestas	19
ii. Puntaje del cuestionario	39
d. Cuestionario de Ansiedad	43
i. Análisis de respuesta.....	43
ii. Puntajes del cuestionario.....	51
e. Cuestionario de Estrés	56
i. Análisis de Resultados.....	56
ii. Puntaje del cuestionario	72
f. Relación de las variables	74
i. Correlación de puntajes.....	74
ii. Relación predictiva de los puntajes.....	77
8. SÍNTESIS	80
9. ANEXOS	83

1. INTRODUCCIÓN

El siguiente documento tiene por objeto mostrar los aspectos metodológicos más importantes de la Encuesta de Ansiedad, Estrés y Sueño, año de referencia 2018, junto con los principales resultados observados. La encuesta se enmarca en el plan de trabajo de Salud Estudiantil, dependientes de la Prorectoría UC.

2. CONTEXTO

a. Antecedentes

La Encuesta de Ansiedad, Estrés y Sueño es una iniciativa liderada por el programa de *Manejo de la Ansiedad y Buen Dormir*, de Salud Estudiantil de la Pontificia Universidad Católica, que tiene como objetivo brindar ambientes más saludables para toda la comunidad universitaria, y cómo enfrentar de buena forma aquellas situaciones cotidianas que nos provocan altos niveles de ansiedad y estrés.¹

b. Necesidad de Información

La encuesta apunta a satisfacer las necesidades de información del personal de Salud estudiantil en lo referente a los perfiles de integrantes de la comunidad de alumnos UC en temas de percepción de la calidad del sueño, situaciones relacionadas a la ansiedad, y un set de preguntas referidas a la exposición de estrés. La información es y será utilizada como insumo para la generación de nuevas reformas y proyectos para mejoras en el programa actual, y para respaldar las decisiones que se estimen convenientes.

c. Objetivos del estudio

El objetivo general es evidenciar las cifras que representen a la comunidad estudiantil en cuanto a la percepción de su estilo de vida habitual referente al estrés, la ansiedad y la calidad del sueño.

Los objetivos específicos de la encuesta se cuentan:

- Configurar un marco muestral representativo para los estudiantes de la encuesta, con la finalidad de expandir los resultados a nivel población universitaria.
- Caracterizar a la población estudiantil, e cuanto a sus diagnósticos iniciales, previo a la encuesta.

¹ Fuente: Portal Salud Estudiantil UC.

- Exponer análisis estadístico a los resultados obtenidos de cada cuestionario, junto con su fiabilidad, descripción y conclusiones.

d. Referencias y continuidad

La encuesta tiene como objetivo realizar diagnósticos participativos mediante la recolección de la opinión contextualizada de integrantes de la comunidad estudiantil universitaria y socializar sus resultados con agentes clave.

Se ha solicitado a los alumnos dejar un contacto para una posterior consulta, con la finalidad de obtener datos longitudinales en el tiempo.

Para la presente versión de la encuesta, se estructuró un marco muestral en base a un diseño muestral multietápico que considera una serie de estratos potencialmente influyentes en cuanto a decisión y ciertos conglomerados en el caso que sea necesario abordar sectores por problemas de no-respuesta.

Finalmente, se ejecutó un proceso de construcción de factores de expansión con la finalidad que la encuesta quede autorrepresentada a nivel de la comunidad completa.

3. MARCO DE REFERENCIA

a. Marco teórico-conceptual

Según las recomendaciones planteadas por el equipo de DATA UC, junto con la recepción y trabajo de Salud Estudiantil, la encuesta se compone de la siguiente forma:

- Reconocer el perfil de los alumnos encuestados.
- Conocer las principales percepciones relacionadas a Ansiedad, Estrés y Sueño.

A partir de ello, se elabora una hoja de ruta, definida por los siguientes puntos:

- Utilizar los cuestionarios, ya validados, para la creación de la encuesta general.
- Aplicar la encuesta a través en formato electrónico, con la colaboración de Informática UC, por mail masivo.
- Recepcionar la información para su análisis.

De donde se decide observar a todos los alumnos que componen la UC, en todos los campus, debido a que todos están expuestos a las problemáticas del programa.

b. Marco geográfico

Corresponde al territorio respectivo de la UC, considerando los cuatro campus de Santiago y la Sede Villarrica, junto con todas las facultades y unidades.

4. DISEÑO ESTADÍSTICO

a. Universo

Se compone de todos aquellos alumnos y alumnas de pregrado que pertenezcan a la Pontificia Universidad Católica de Chile durante el mes de Junio de 2018, y que posean activo su correo UC.

b. Población objetivo y cobertura

La población objetivo está constituida por el alumnado pertenecientes a la UC, que están expuestas a los problemas usuales de estrés, ansiedad y sueño, vale incluir, personas diagnosticadas y no diagnosticadas con algún trastorno.

La cobertura temática corresponde a hombres y mujeres de diferentes facultades, que sean alumnos de diversos rangos etarios.

La cobertura geográfica comprende a los cinco campus, resuelta a través de cobertura electrónica (correo UC).

c. Unidad estadística

La unidad estadística, de muestreo y de observación es aquel alumno que pertenece a la UC y tiene activado su medio de comunicación digital, es decir, el correo UC.

Las variables de interés que se consideran para realizar el estudio de muestra están enfocadas en el diagnóstico y representatividad poblacional.

d. Metodología muestral

i. Marco muestral

El marco muestral se construyó con la información proporcionada por Salud Estudiantil, con la lista completa de los alumnos a marzo de 2018, segmentados por edad, género y unidad de pertenencia.

ii. Diseño muestral

La elaboración del diseño muestral se efectúa de un muestreo probabilístico estratificado en varias etapas, empleando como variable de

estudio los diagnósticos de los cuestionarios, utilizando la varianza máxima empleada como variable dicotómica. Los estratos considerados son Género, Unidad y Rango Etario, descritos posteriormente.

La encuesta se realizó vía correo electrónico a todo el marco muestral, y luego a través de un proceso de expansión que da origen a los resultados con sus respectivos errores de estimación.

iii. Tamaño de la muestra

El cálculo del tamaño muestral fue obtenido a través de las fórmulas propuestas para muestreo estratificado, con un nivel de confianza del 95%, y un error máximo estimado de un 4%.

Para determinar el tamaño muestral de cada estrato, se distribuyó proporcionalmente según los tamaños de cada estrato conocidos.

Luego, el tamaño final de la muestra se calcula como

$$n = \frac{\sum_{i=1}^L N_i^2 p_i (1 - p_i) / w_i}{\frac{N^2 \epsilon}{4} + \sum_{i=1}^L N_i p_i (1 - p_i)}$$

Donde,

n : Tamaño de muestra

L : Número de estratos

N : Tamaño de la población

N_i : Tamaño del estrato i

p_i : Varianza esperada del estrato.

w_i : tamaño proporcional del estrato, calculado como $w_i = N_i/N$

ϵ : Indicador de error máximo.

De donde se obtiene que cada estrato muestral será calculado como

$$n_i = n * w_i$$

Se considerará el tamaño del estrato como el redondeo superior del valor obtenido, con el fin de encontrar al menos un dato en cada estrato.

Los tamaños muestrales usualmente están sujetos a los costos operacionales de la toma de muestra. En este caso, se considera utilizar método bootstrap en caso de no conseguir el tamaño esperado.

iv. Método de selección

La tabla 1 contiene la información completa de la metodología muestral, que conforma la información con la que se trabajó las respuestas. En este caso, se encontró la información suficiente para construir los factores de expansión.

Tamaño del Marco Muestral (N)	23300
Error máximo (ε)	4%
VARIABLES A ESTRATIFICAR	3
Número total de estratos posibles	$2 \times 4 \times 37 = 296$
Número total de estratos válidos	265
Tamaño de muestra estimado	608,7
Tamaño de muestra específico	703
Tamaño de muestra válida	2881

Tabla 1: Valores de diseño muestral

v. Clasificación de estratos

Se han especificado tres estratos estudiados en encuestas similares, que pueden mostrar resultados interesantes para expandir los resultados, y limitar los errores muestrales.

Estrato 1: Género

Masculino	Femenino
-----------	----------

Tabla 2: Categorías del primer estrato

Estrato 2: Rango Etario

72 – 19 años	23 – 24 años
20 – 22 años	25 años o más

Tabla 3: Categorías del segundo estrato

Estrato 3: Carrera

Actuación	Historia
Agronomía e Ingeniería Forestal	Ingeniería Civil
Antropología	Ingeniería Comercial
Arquitectura	Kinesiología
Artes	Letras
Astronomía	Matemática - Estadística
Ciencia Política	Medicina
Ciencias Biológicas	Música
College	Nutrición y Dietética
Comunicaciones	Odontología
Construcción Civil	Pedagogía Básica

Derecho	Pedagogía en Religión
Diseño	Pedagogía Media
Educación Parvularia	Psicología
Enfermería	Química - Farmacia
Filosofía y Estética	Sociología
Física	Teología
Fonoaudiología	Trabajo Social
Geografía	

Tabla 4: Categorías del tercer estrato

vi. Factores de expansión

La información recolectada en la tabla 1 permite realizar las correcciones por población, lo que conduce a representaciones de la muestra. En efecto, para obtener una visión completa de las opiniones de toda la población universitaria, se debe realizar una expansión de la información a levantar.

La expresión algebraica del factor de expansión de los individuos pertenecientes a la muestra aleatoria estratificada se calcula como sigue:

$$F(x_i) = \frac{N_i}{n_i}$$

Calculado como la proporción entre el tamaño real del estrato, dividido por el tamaño del estrato en la muestra.

vii. Estimadores

La estimación de los indicadores se realiza a través de los métodos de muestras complejas habituales para este tipo de casos. De este modo, la estimación de cada indicador numérico debe considerar los tamaños y varianzas de cada estrato, que afectará directamente al cálculo del error. Por otro lado, cada valor se verá afectado por el factor de expansión. Por último, deberá repetir el algoritmo 1000 veces, para obtener finalmente el valor a través de bootstrap.

Por tanto, la estimación está dada por:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^L FE(x_i) * x_i}{N}$$

Donde \bar{X} será la estimación de la media para la variable, de ello se desprende que el error estándar de estimación está dado por:

$$\sigma_e^2 = Var(\bar{X})$$

Y el error relativo de estimación está dado por:

$$CV_e = \frac{\sqrt{\sigma_e^2}}{\bar{X}}$$

Finalmente, el error relativo a un nivel de confianza del 95% se obtiene a partir de:

$$e_s = z_{1-\frac{\alpha}{2}} * \sigma_e^2$$

$$e_r = z_{1-\frac{\alpha}{2}} * CV_e$$

Donde,

$FE(x_i)$: Factor de expansión de la unidad i .

x_i : Valor que toma la variable en la unidad i .

\bar{X} : Media aritmética de la variable.

σ_e^2 : Varianza de la variable X .

CV_e : Coeficiente de variación.

e_s : Error estándar respecto a la varianza.

e_r : Error relativo respecto al coeficiente de variación.

z : Estadístico normal estándar correspondiente a un nivel de confianza 95%.

5. METODOLOGÍA DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

a. Métodos de recolección de datos

La siguiente tabla muestra los aspectos relativos a la recolección de datos:

Recolección de datos de la Encuesta	
Inicio de la encuesta:	7 de Junio de 2018
Período de recolección:	60 días
Periodicidad de recolección de datos:	No aplica
Tipo de entrevista:	Cuestionario electrónico de auto llenado
Medio de recolección de información:	Correo electrónico
Plataforma de recolección de datos:	Survey Monkey
Equipo de trabajo:	Equipo Salud Estudiantil + Equipo DATA UC
Método de incentivo para la respuesta:	5 Giftcard Cencosud de \$20.000
Resolución de dudas:	No aplica

Tabla 5: Resumen de métodos de recolección²

b. Diseño de formulario

El instrumento utilizado fue creado por el equipo del programa de *Manejo de la Ansiedad y Buen Dormir*, de Salud Estudiantil, y aplicado por DATA UC. Del cuestionario se pueden desprender las siguientes secciones:

- **Sección 0:** Consentimiento.
- **Sección A:** Antecedentes Demográficos. (Preguntas 2-8)
- **Sección B:** Cuestionario de Calidad del Sueño. (Preguntas 10 – 28)
- **Sección C:** Cuestionario de Ansiedad (Preguntas 29 – 35)
- **Sección D:** Cuestionario de Estrés. (Preguntas 36 – 49)

Además, el cuestionario en la plataforma permite validar la consistencia numérica, y completados a través de alternativas determinadas.

c. Métodos de procesamiento de datos

² Método propuesto por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE).

Los analistas del equipo de trabajo revisan y supervisan las respuestas para que sean válidamente analizadas y consistentes con la información paralela del marco muestral, con el fin de seleccionar correctamente los estratos, con ayuda del algoritmo informático disponible y, en casos necesarios, con revisión manual.

Una vez finalizada la revisión de los datos obtenidos por el formulario, el equipo de análisis estudia las variables seleccionadas para generar los estratos, y se procede a utilizar los algoritmos, de elaboración propia, para obtener los factores de expansión para la generación de resultados.

Los procesos de imputación se omiten, debido a que se filtran los resultados para obtener una matriz de datos completa.

Paralelo a esto, se calculan los errores relativos, y se procede a validar resultados a partir de los parámetros establecidos por el equipo de trabajo. Si los resultados cumplen las expectativas a nivel de precisión, se procede a levantar la información y cruzar con otras variables, para poder discutir y tomar decisiones.

6. METODOLOGÍA DE ANÁLISIS

a. Análisis de información para la mejora de resultados

Finalizada la validación de la toma de los datos, de la consistencia de las respuestas y de la completitud de la información por cada cuestionario contestado, se realiza el análisis estadístico correspondiente para darle forma a los resultados a exponer. Este proceso está sujeto a los errores calculados y obtenidos dentro del margen permitido, para cada indicador que se desee publicar. Este punto es más bien estático, debido al filtro generado por el error permitido.

Por otra parte, el componente dinámico del análisis refiere la observación y el cruce de la información, con la finalidad de evidenciar perfiles de percepción que sean significativas. A partir de ello, se buscan características o variables que expliquen las relaciones demostradas para confirmar el aumento, disminución o diferencia entre una o más categorías de interés, pudiendo corregir en algunos casos los resultados según su factor de expansión o un factor de corrección por población finita.

A destacar, se aplicará todas las herramientas de muestreo complejo, para cada iteración realizada con éxito, obteniendo estimadores robustos para su análisis final.

b. Análisis de comportamiento de resultados

El estudio posee una segunda finalidad, asociada a un análisis longitudinal futuro. Como parte del formulario, se le solicita a los encuestados aprobar una segunda instancia para realizar una nueva percepción en el futuro, lo que implica un estudio comparativo temporal en una siguiente solicitud.

En el caso que se desee realizar dicha comparación, se acudirá a métodos de recolección de datos propuestos anteriormente, y herramientas estadísticas que se basarán en un ID de identificabilidad de opinión, obtenido a partir del correo electrónico, y se tendrán que revisar nuevamente los factores de expansión, según indique el número de participantes vigentes en la universidad. DATA UC se reserva el derecho de entregar la identidad de los encuestados, pudiendo facilitar los resultados de forma innominada, a menos que sea para un siguiente estudio longitudinal, como se indicó previamente.

7. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

La encuesta de Ansiedad, Estrés y Sueño fue visitada por 3.188 alumnos de la UC, equivalente al 13,7% de los alumnos. De este total de formularios, el 90,3% corresponden a completados y válidos para el estudio, como muestra la figura 1.

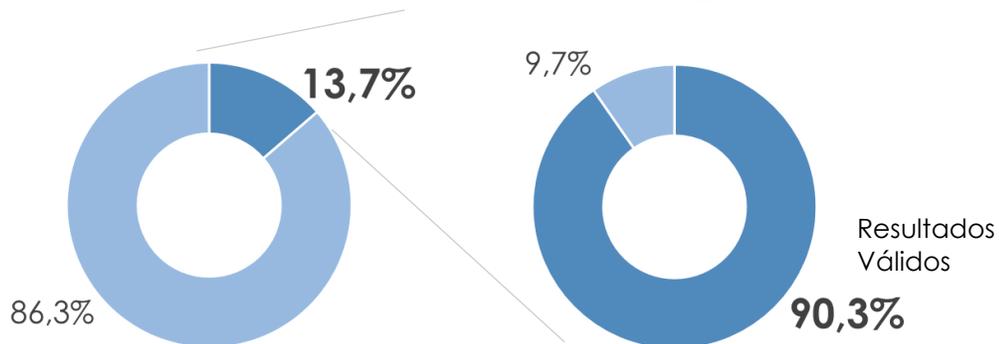


Figura 1: Información de la muestra

Dicho porcentaje corresponde a 2881 encuestas con resultados válidos y completos para analizar. Este número es una cantidad suficiente para desarrollar el algoritmo final sobre la participación en la encuesta, para levantar los siguientes resultados.

a. Caracterización de encuestados

De las encuestas válidas, el 72% corresponden a respuestas femeninas. Este sesgo es corregido a través de la construcción de los factores de expansión, ponderando las respuestas a un 53,5% representando a las mujeres, y un 46,5% a hombres, siendo más similar a la distribución real del género de los alumnos, como lo muestra la figura 2.

De igual forma, al observar la figura 3, se puede apreciar la distribución del rango etario de las respuestas. En este caso, la muestra expandida es similar a la encuestada. En el caso de las escuelas, la distribución se muestra en la figura 4, donde se concluye que en ambos casos es similar; se puede observar que Ingeniería tuvo que ser más representado, mientras que medicina estaba sobrerrepresentado.

A partir de estas tres características, se realizará la representación de la encuesta, expandiendo los resultados a interpretaciones de nivel universitario. Más detalle, consultar la metodología en la sección anterior.

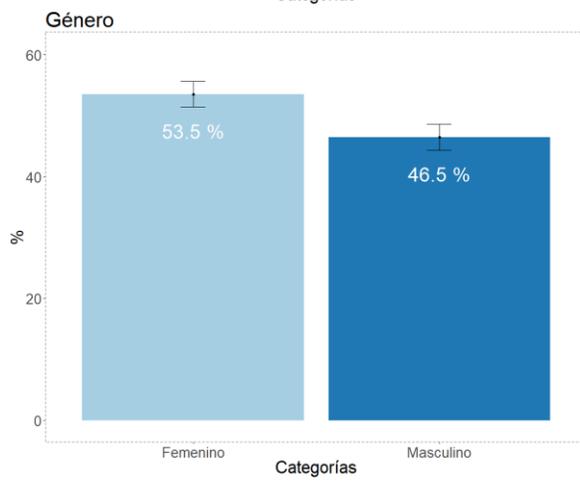
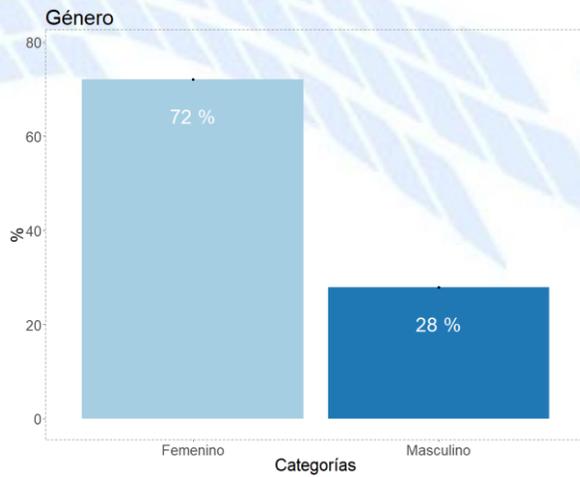


Figura 2: Distribución del género en (izquierda) encuesta, (derecha) respuesta expandida.

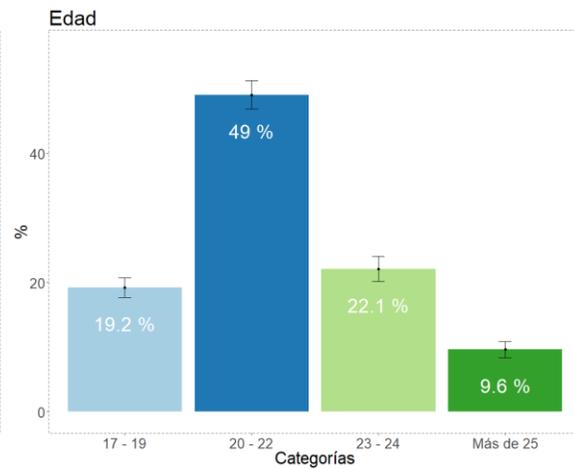
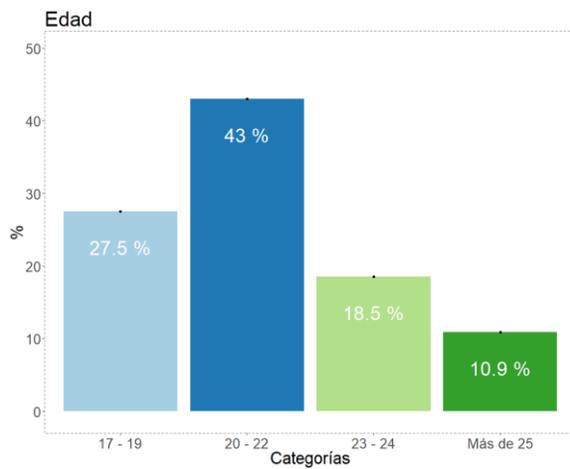


Figura 3: Distribución de la edad en (izquierda) encuesta, (derecha) respuesta expandida.

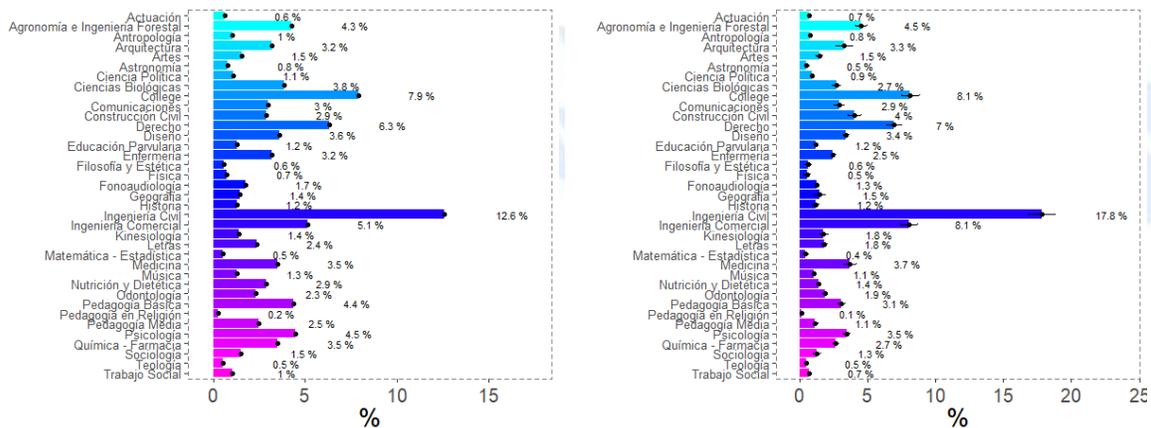


Figura 4: Distribución de la edad en (izquierda) encuesta, (derecha) respuesta expandida.

b. Información previa sobre salud mental

Una primera etapa muestra un diagnóstico previo de los encuestados. En este caso, el 33,9% ha recibido al menos un tipo de diagnóstico, ilustrado en la imagen 5. Notar que el diagnóstico con mayor proporción de encuestados se relaciona a trastornos de ansiedad; de los que han sido diagnosticados con este trastorno, el 23% también se le diagnosticó trastorno del sueño, el 34% trastorno del ánimo, y el 5% trastorno de la personalidad. Por otro lado, el trastorno de personalidad es el que posee menos proporción entre las opciones, y de aquellos que han sido diagnosticados con este trastorno, el 34% también se le diagnosticó trastorno del sueño, el 57% trastorno del ánimo, y un 47% trastorno de ansiedad.

La figura 6 muestra el tratamiento para diagnóstico de salud mental. La imagen de la izquierda muestra que, de las personas que declaran haber tenido algún diagnóstico, el 42% actualmente no realiza ningún tratamiento, mientras que el 23,7% sigue un tratamiento con medicamentos. Sin embargo, de aquellos que declaran no tener ningún diagnóstico en la vida sobre salud mental, el 5,1% indica que actualmente está siguiendo un tratamiento de psicoterapia.

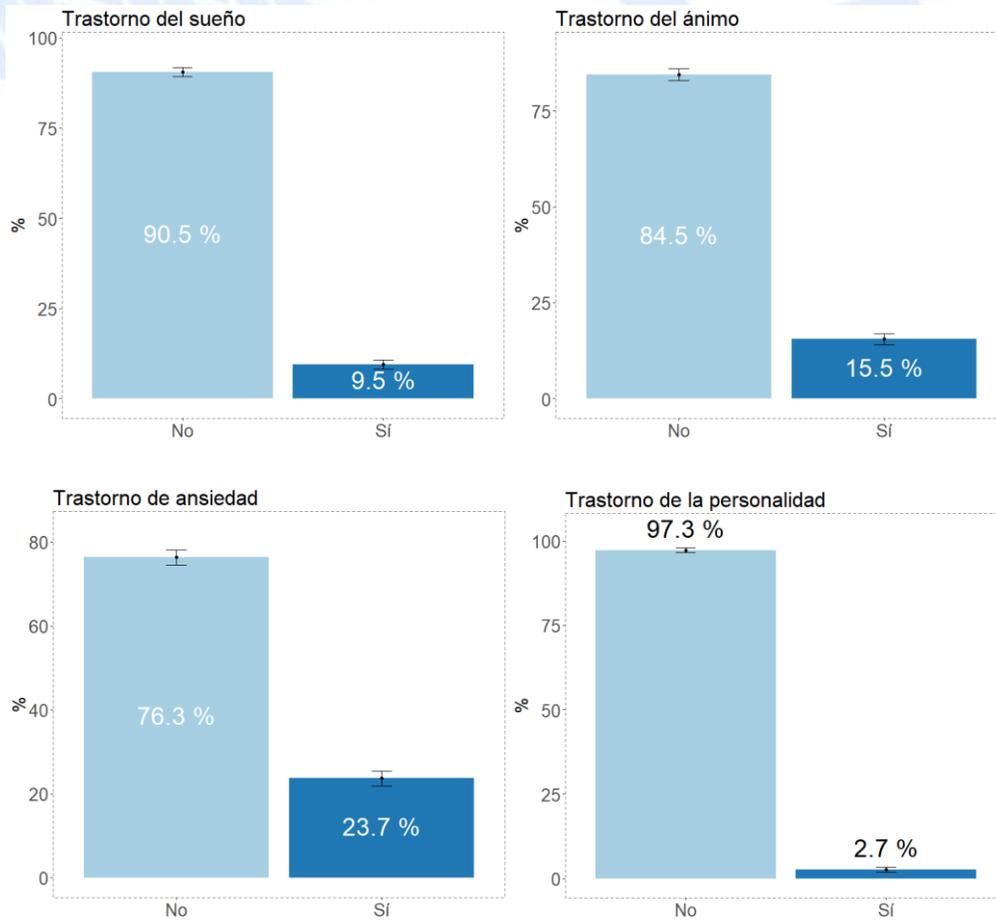


Figura 5: ¿Alguna vez ha sido diagnosticado por un profesional de Salud Mental en...?

Finalmente, se puede concluir que el 16% de los alumnos ha asistido a alguno de los servicios que ofrece el programa para el manejo de la ansiedad y el buen dormir, como lo evidencia la figura 7.

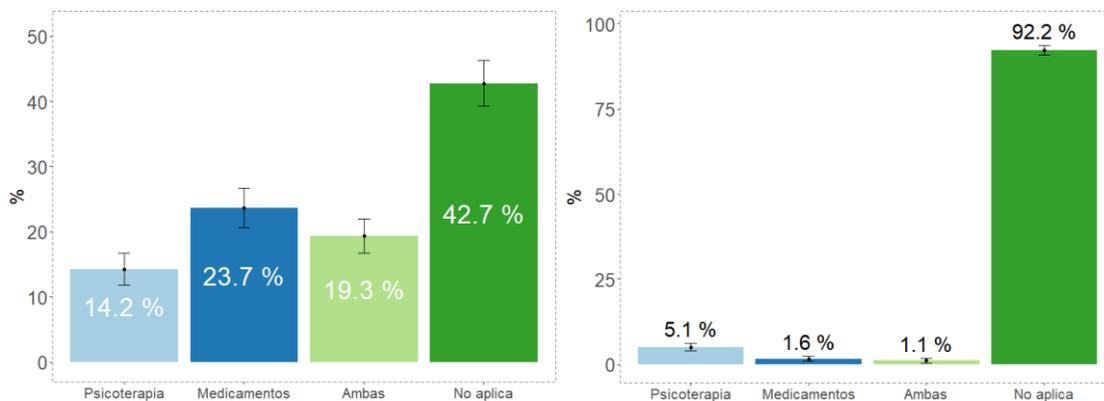


Figura 6: Actualmente te encuentras con tratamiento para diagnósticos de salud mental

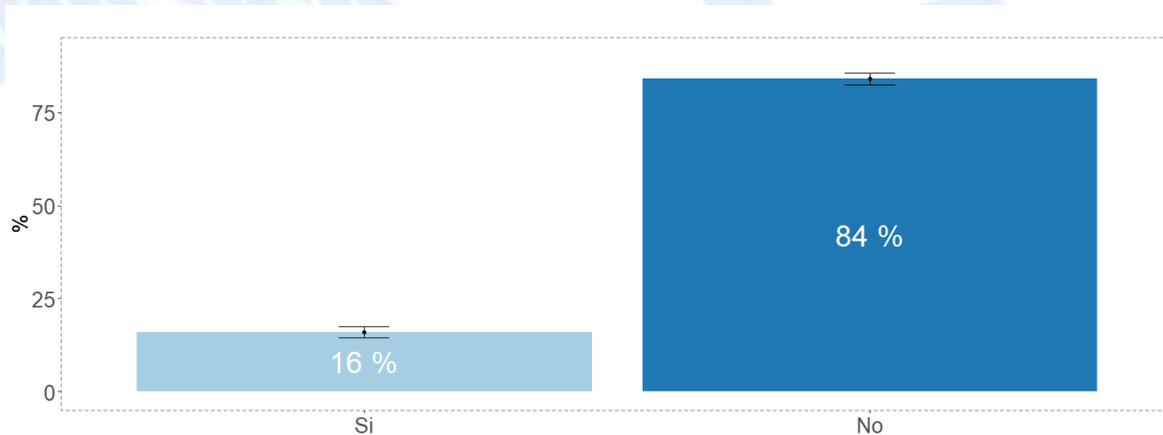


Figura 7: ¿Has asistido a alguno de los servicios del Programa para el Manejo de la Ansiedad y el Buen Dormir perteneciente a Salud Estudiantil?

c. Cuestionario del Sueño: Pittsburgh Sleep Quality Index

i. Análisis de Respuestas

Los resultados están basados en la aplicación del cuestionario Pittsburgh Sleep Quality Index, en su versión en español de 10 preguntas.

Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, tu hora de acostarte?

Notar de la figura 8 que la opción con más frecuencia es de las 00.00 am, con un 30% de los encuestados, y se comporta simétricamente.

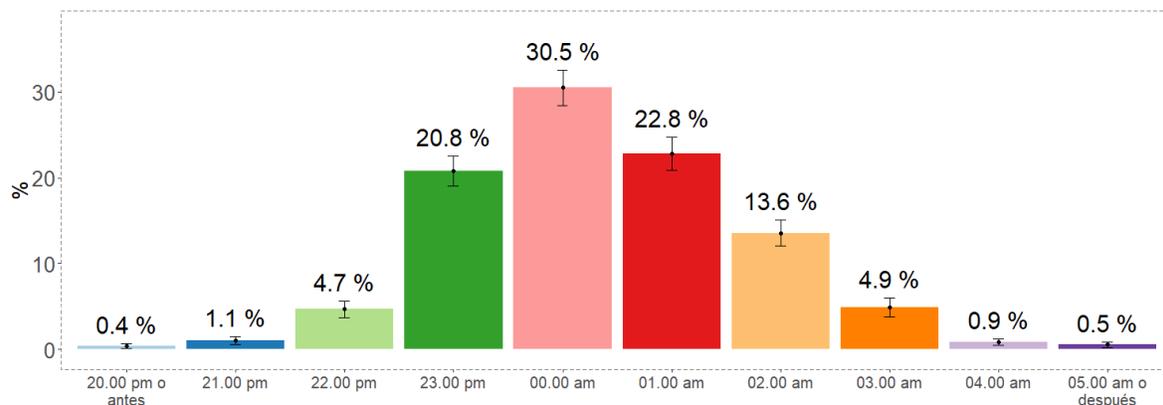


Figura 8: Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, tu hora de acostarte?

Al diferenciar la pregunta por género, en la figura 9, se puede apreciar ciertas diferencias, donde se percibe que los hombres se acuestan más tarde que las mujeres. Sin embargo, en gran parte de las categorías, dichas diferencias o son insignificantes, concluyendo por sus bandas de error, puntos de intersección.

De la figura 10, llama la atención algunas diferencias, por ejemplo, en la distribución de los mayores de 25 años, son porcentualmente los que más se acuestan a las 21.00pm, pero en las siguientes categorías no se explicita un gran cambio de tendencia.

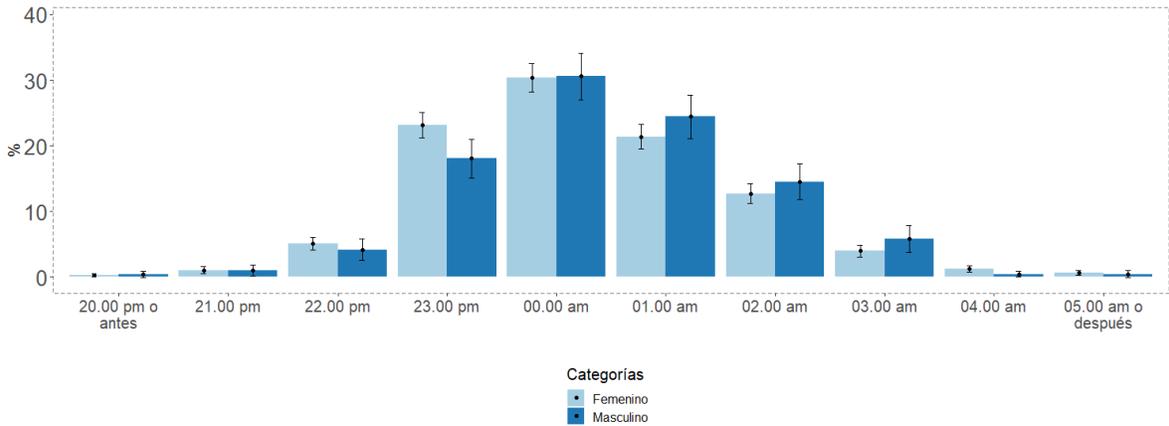


Figura 9: Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, tu hora de acostarte?, por sexo

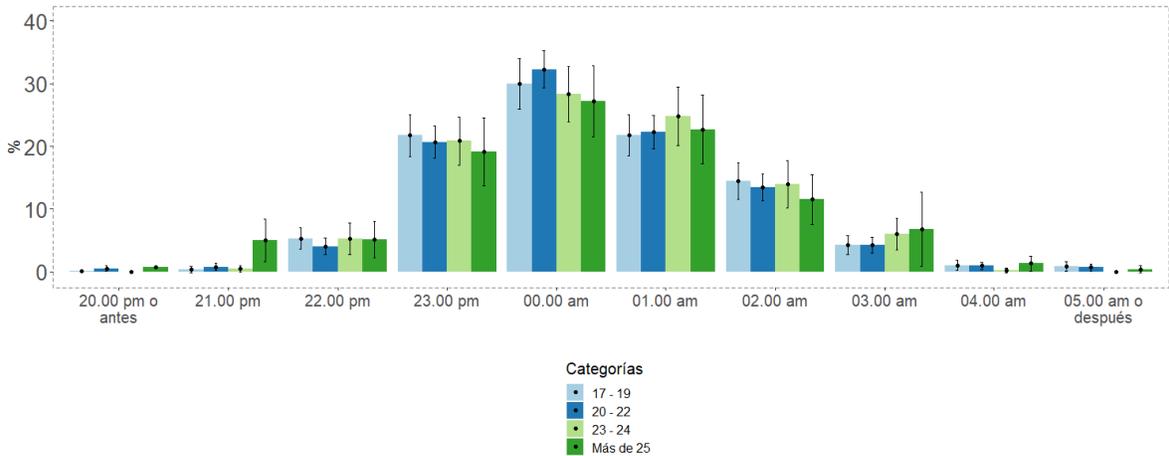


Figura 10: Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, tu hora de acostarte?, por edad

Figura 11: Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, tu hora de acostarte?, Moda por Facultad

¿Cuánto tiempo en minutos has tardado en dormirte, normalmente, las noches del último mes?

Esta pregunta es resuelta a través de una categoría continua, como muestra su distribución el gráfico de la figura 12, donde pareciera ser un gran grupo que se duerme en los primeros 15 minutos, otro gran grupo que toma cerca de 30 minutos, y el resto de forma uniforme en otros momentos.

La figura 13 muestra la influencia del género; los hombres demoran en promedio 24.9 minutos, mientras que las mujeres demoran 25.5 minutos, siendo una diferencia no significativa.

En el caso de la edad, como lo muestra la figura 14, entre los 20-22 años presentan un tiempo promedio de 24.9 minutos, mientras que los mayores a 25 años presentan un promedio de 36.7 minutos, mayor pero no significativo.

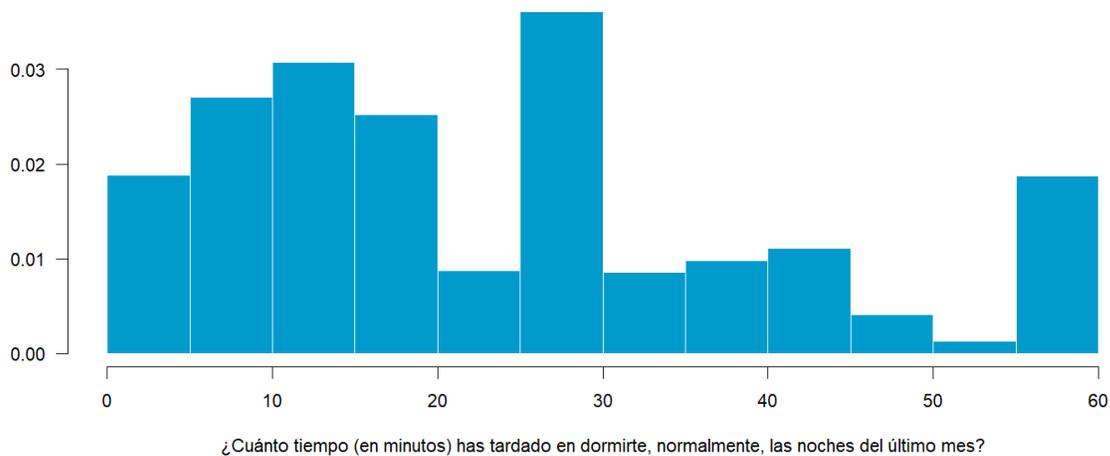


Figura 12: Histograma de ¿Cuánto tiempo en minutos has tardado en dormirte, normalmente, las noches del último mes?



Figura 13: Boxplot ¿Cuánto tiempo en minutos has tardado en dormirte, normalmente, las noches del último mes?, por sexo.

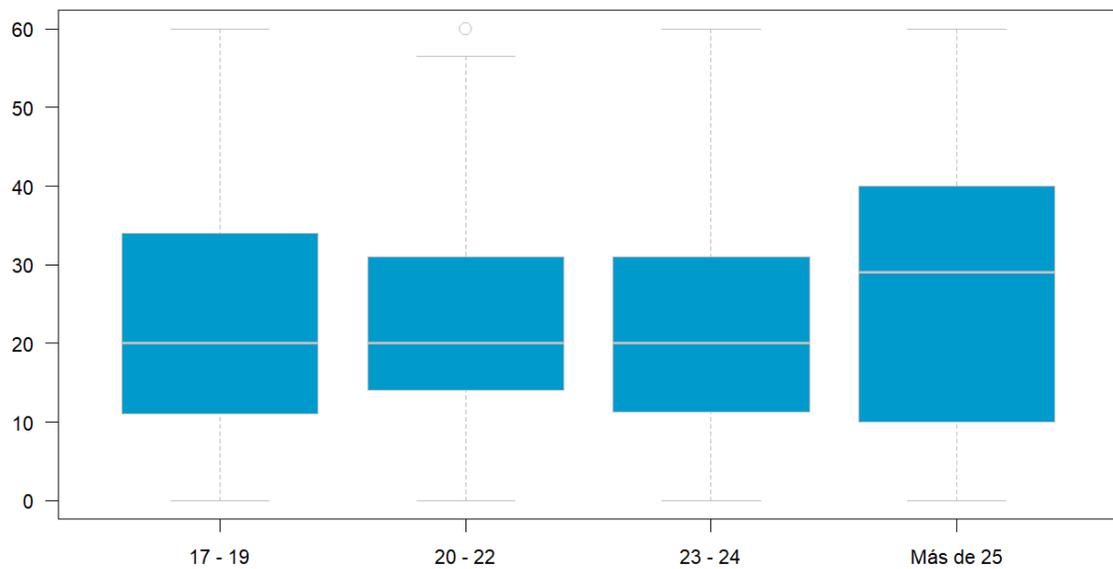


Figura 14: Boxplot ¿Cuánto tiempo en minutos has tardado en dormirte, normalmente, las noches del último mes?, por edad.

Figura 15: Boxplot ¿Cuánto tiempo en minutos has tardado en dormirte, normalmente, las noches del último mes?, por facultad.

¿A qué hora te has levantado habitualmente por la mañana durante el último mes?

En esta pregunta, se concluye que la frecuencia usual de los universitarios UC es a las 7am, pese a que un 25% se despierta a las 6am o antes, como lo muestra la figura 16. Al observar por género, en la figura 17, se puede concluir que la distribución de los hombres está más cargada a levantarse más tarde que las mujeres, con diferencias significativas a las 6am, y a las 11am.

Al estudiar el fenómeno por rango etario, se aprecia en la figura 18 que pareciera ser significativamente mayor los jóvenes entre 17 y 19 años que se levantan a las 6.00am, aunque a las 5am, aunque proporcionalmente no es tanto, se levantan más temprano los más adultos.

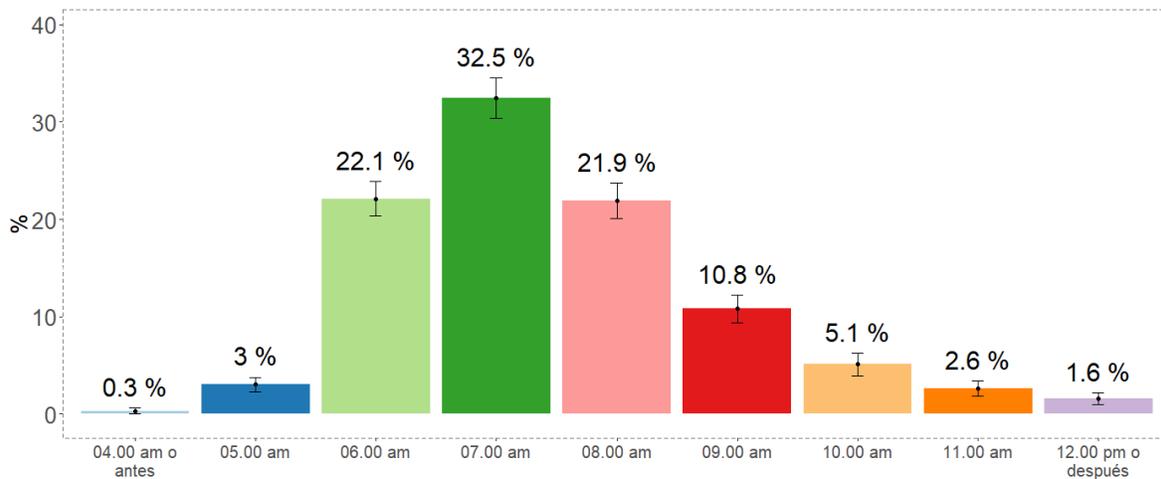


Figura 16: ¿A qué hora te has levantado habitualmente por la mañana durante el último mes?

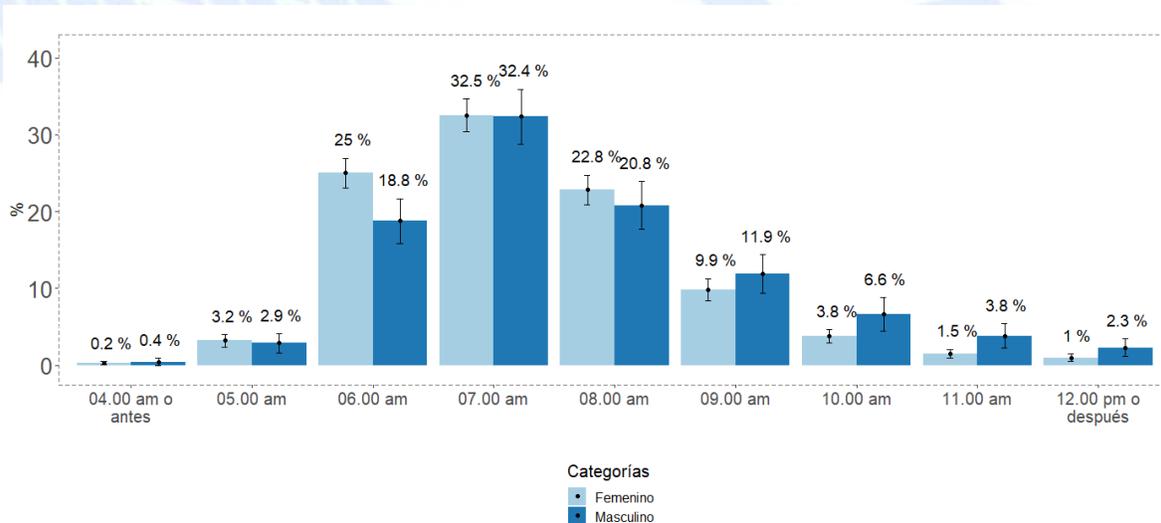


Figura 17: ¿A qué hora te has levantado habitualmente por la mañana durante el último mes?, por sexo.

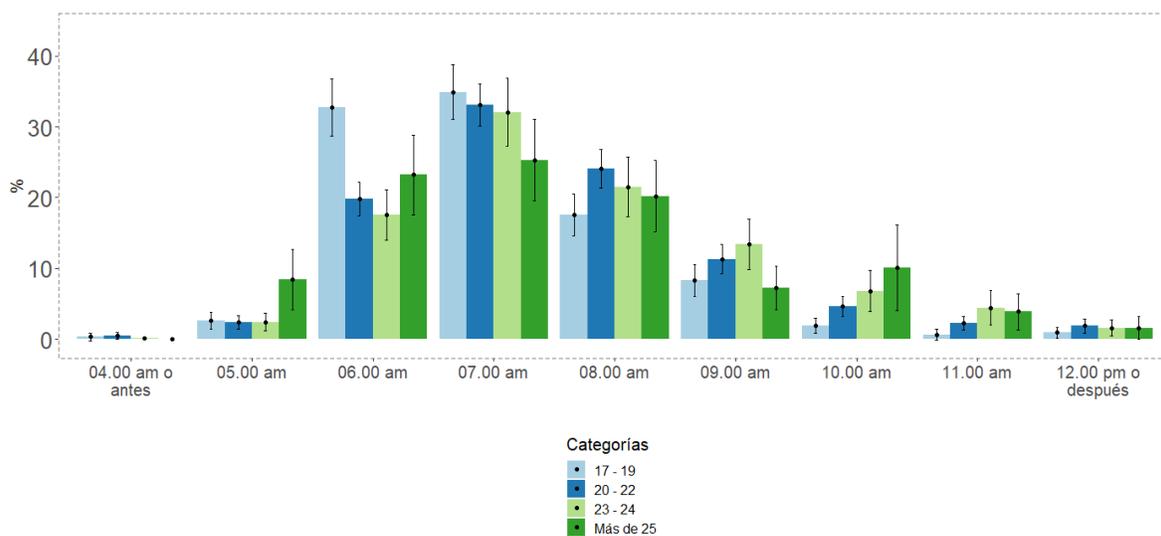


Figura 18: ¿A qué hora te has levantado habitualmente por la mañana durante el último mes?, por edad.

Figura 19: ¿A qué hora te has levantado habitualmente por la mañana durante el último mes?, por edad.

¿Cuántas horas calculas que habrás dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?

Al estimar las horas de sueño, notar que la distribución de las respuestas posee un comportamiento acampanado, centrado en las 6 horas, como se ilustra en la figura 20. Muy pocos alumnos duermen efectivamente 8 horas o más.

En el caso de género, (Figura 21) los hombres demoran en promedio 6.14 horas, mientras que las mujeres demoran 6.02 horas, siendo una diferencia no significativa.

En el caso de la edad, los más jóvenes perciben dormir 5.85 horas promedio, mientras que quienes más perciben dormir, en promedio, están entre 20 a 22 años, llegando a 6.14 horas. En ningún caso se observa diferencias significativas.

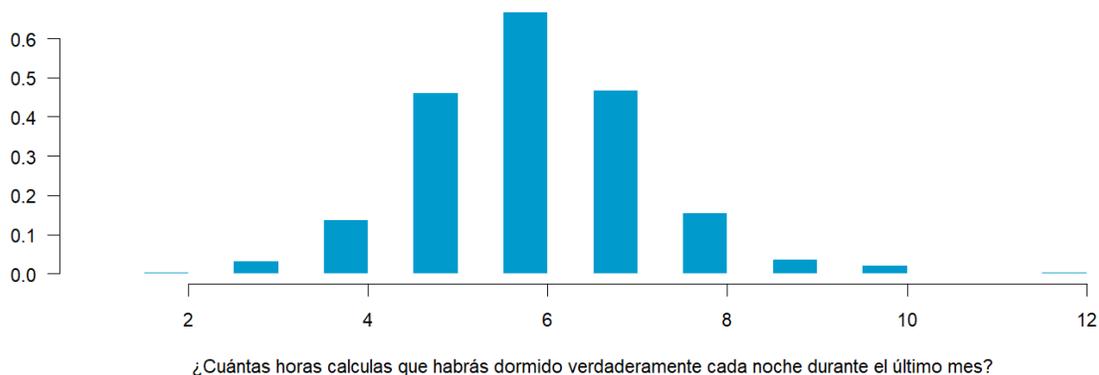


Figura 20: ¿Cuántas horas calculas que habrás dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?

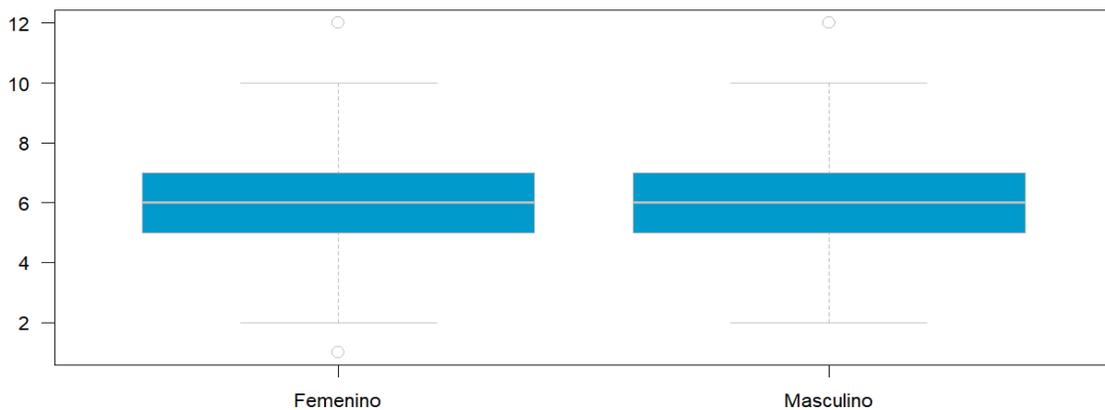


Figura 21: ¿Cuántas horas calculas que habrás dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?, por sexo

Figura 22: ¿Cuántas horas calculas que habrás dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?, por Facultad

Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño en la primera media hora?

Se aprecia en la figura 23 que existen diferencias significativas, siendo “menos de una vez a la semana” la más frecuente. En el caso del género, los hombres están más inclinados a responder “una o dos veces”, mientras las mujeres poseen su moda en “menos de una vez”, pero el conteo no es significativamente distinto. Por otro lado, no se observan grandes diferencias por rango etario.

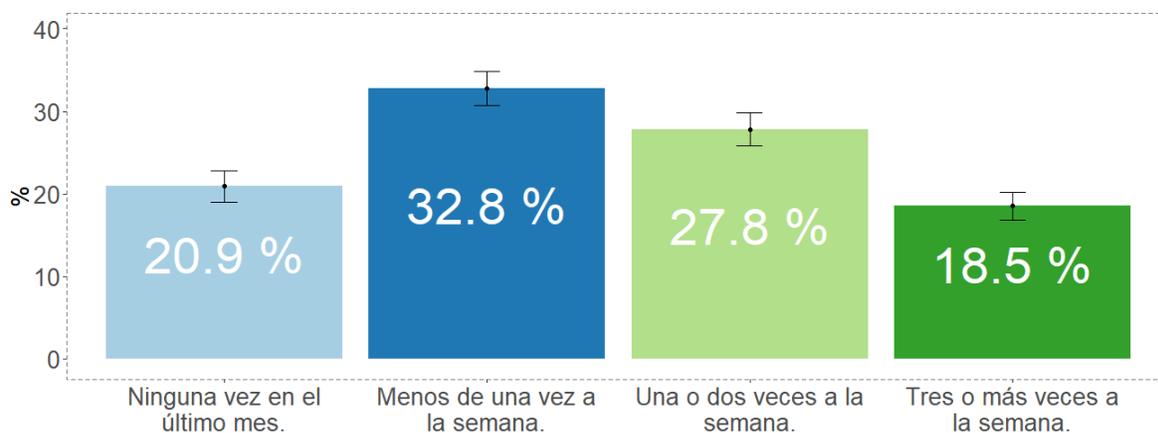


Figura 23: Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño en la primera media hora?

Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas para dormir a causa de despertarte durante la noche o de madrugada?

En la figura 24 se aprecia que cerca del 36% indica que no le ha sucedido nunca en el mes de consulta, seguido por un grupo similar que indica que menos de una vez a la semana.

Sin embargo, en esta categoría, son menos las mujeres que la indican, como lo muestra la figura 25, revelando que son más los hombres con menos frecuencia de este fenómeno, ilustrando una diferencia significativa entre géneros.

En el caso del rango etario, no se observa diferencias significativas, pero se puede comentar una tendencia a ser los más adultos quienes les ocurre más

frecuentemente. Desde la perspectiva de las facultades, no hay grandes diferencias.

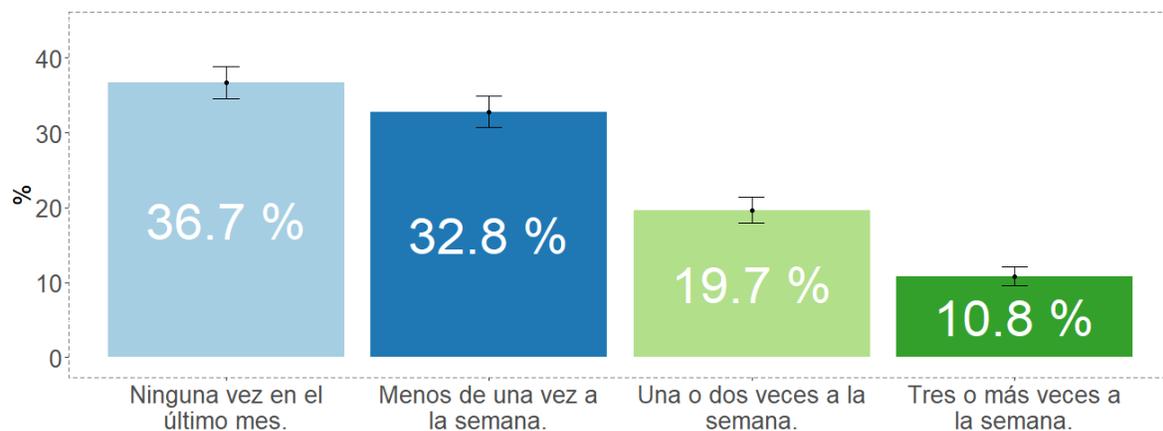


Figura 24: Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas para dormir a causa de despertarte durante la noche o de madrugada?

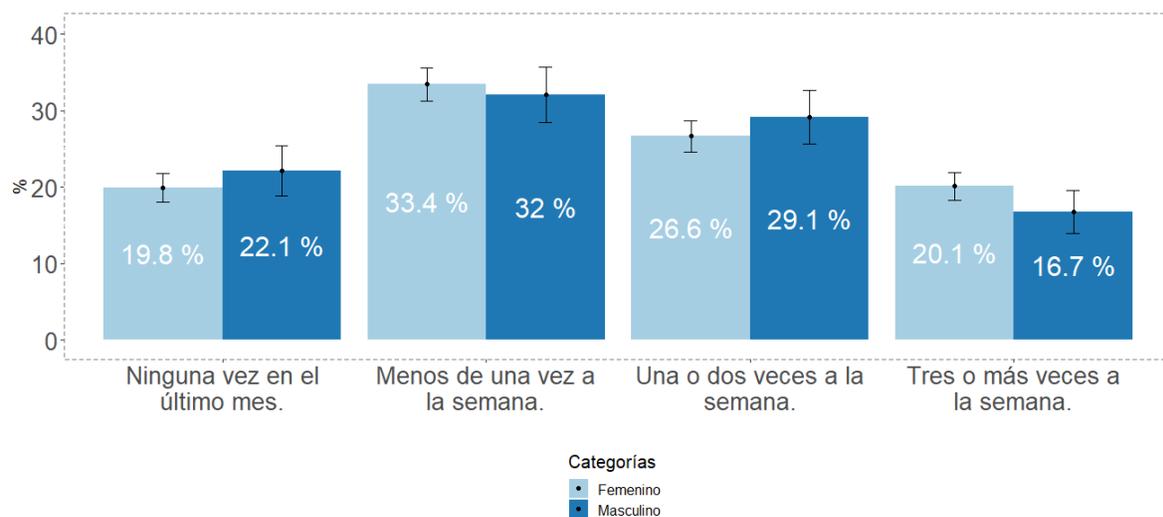


Figura 25: Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas para dormir a causa de despertarte durante la noche o de madrugada?, por sexo.

Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por tener que levantarte para ir al baño?

En esta consulta, más de la mitad indica no tener problemas, como se ilustra en la figura 26. Por género no se encuentran diferencias significativas. En el caso de la edad, como muestra la siguiente figura 27, existe una diferencia en la primera categoría; son más los jóvenes (17-22 años) quienes indican no tener ningún problema en el último mes, a diferencia de los más adultos (23 o más años), que poseen tendencias en las siguientes categorías. Desde la perspectiva de escuelas, todas poseen su moda en la primera opción.

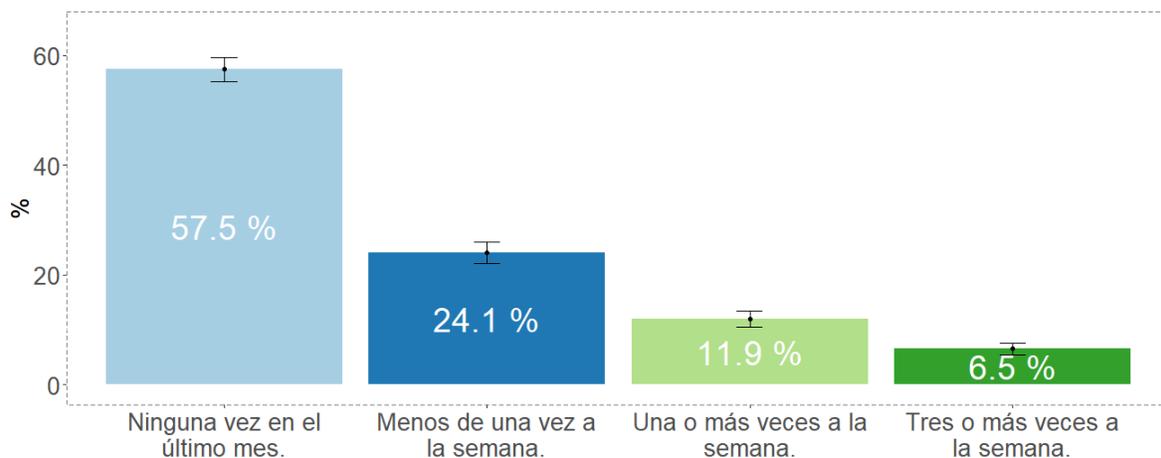


Figura 26: Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por tener que levantarte para ir al baño?

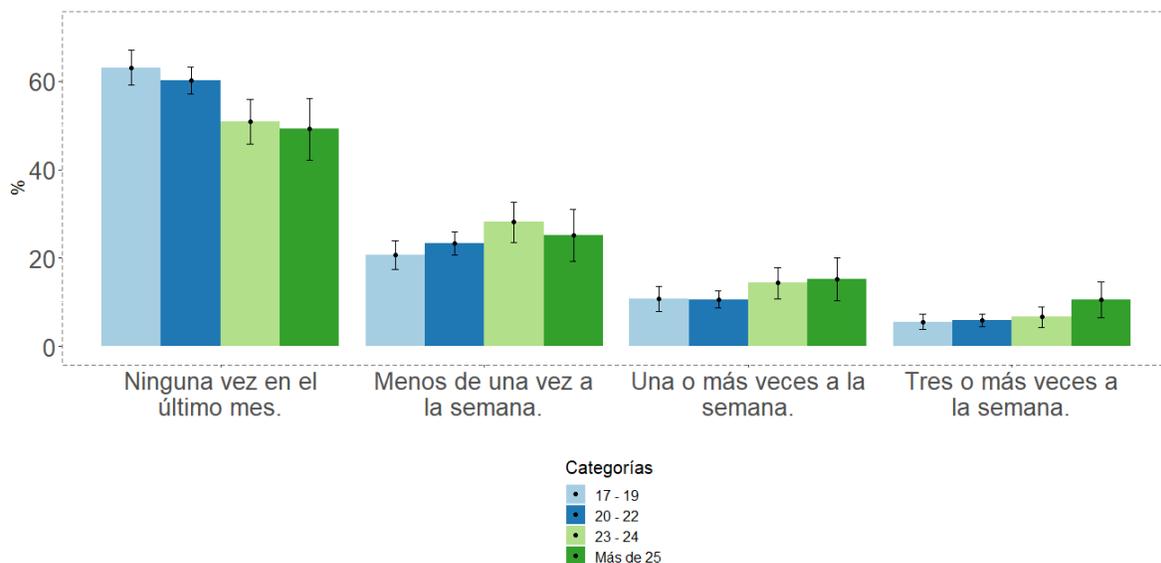


Figura 27: Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por tener que levantarte para ir al baño?, por edad

Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por no poder respirar bien?

Se aprecia que la gran dos de cada tres alumnos no han tenido este problema, sólo un 4,5% lo declara tres o más veces a la semana. No se encuentran diferencias entre escuela, género ni edad, puesto que la distribución es similar a la figura 28.

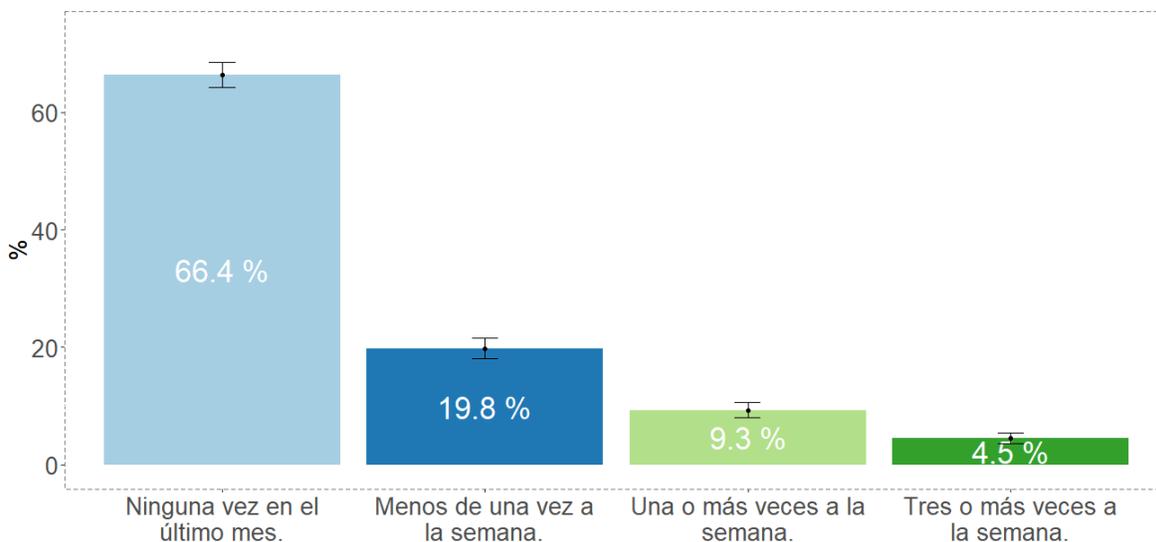


Figura 28: Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por no poder respirar bien?

Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por toser o roncar ruidosamente?

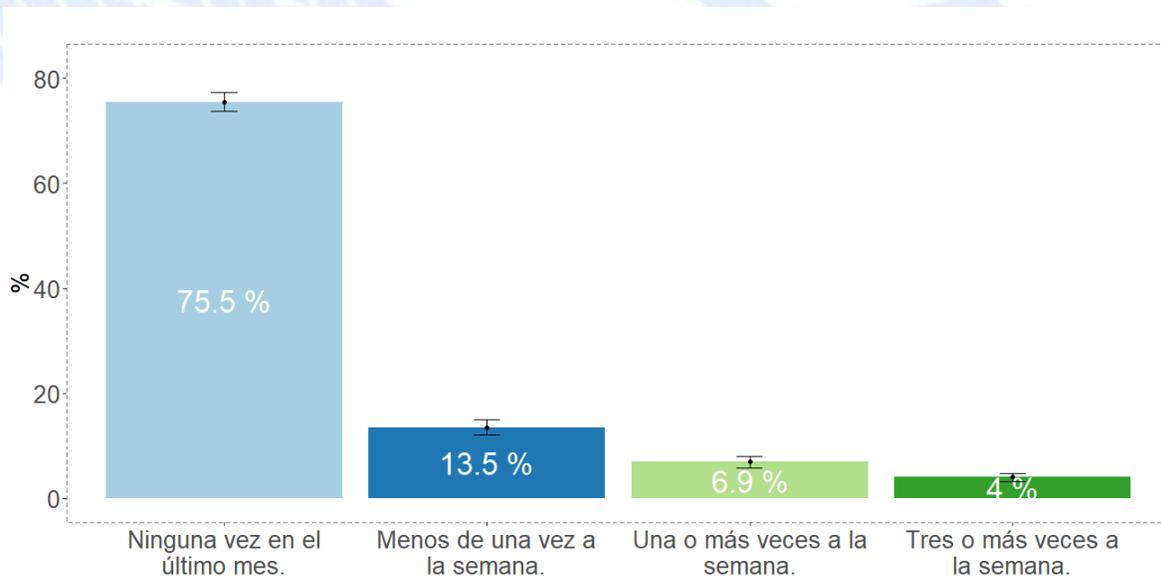


Figura 29: Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por toser o roncar ruidosamente?

En esta consulta, se concluye que uno de cada cuatro alumnos ha tenido al menos un problema en el mes, pues sólo el 4% le ha ocurrido al menos tres veces en la última semana, resumidos en la figura 29. No se encuentran diferencias por los estratos.

Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por sentir frío?

En este caso, la moda se traslada a menos de una vez a la semana, con una de cada tres respuestas, como lo ilustra la figura 30. Notar que ninguna categoría posee poca frecuencia.

Al discriminar por género, en la figura 31, se aprecia que son las mujeres las que poseen mayor frecuencia en al menos tres veces a la semana, y los hombres con mayor presencia al indicar que no les ha ocurrido el problema, siendo significativamente diferentes en las categorías de los extremos.

La edad no considera diferencias.

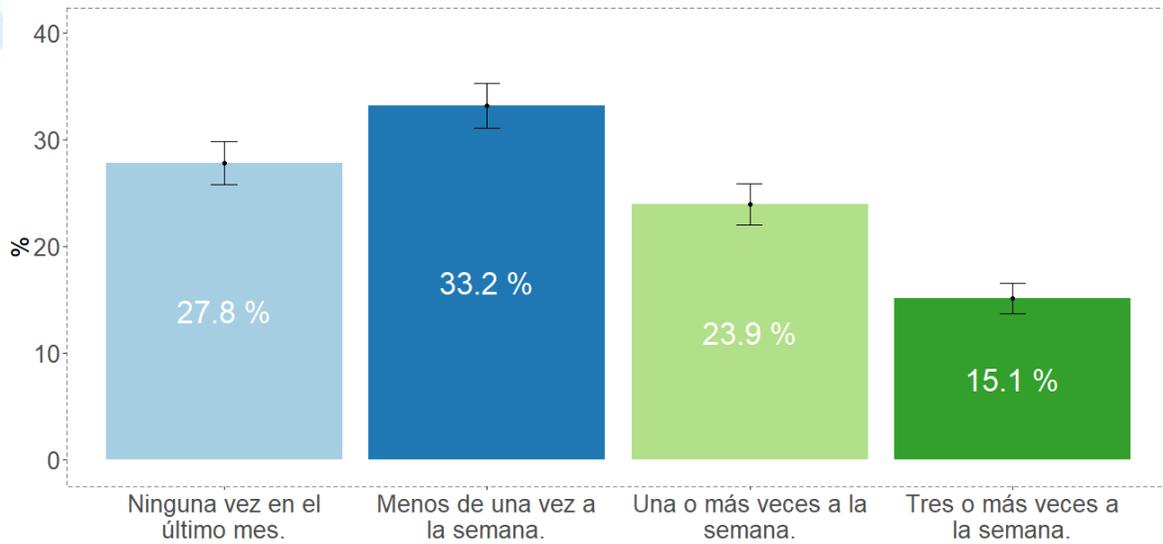


Figura 30: Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por sentir frío?

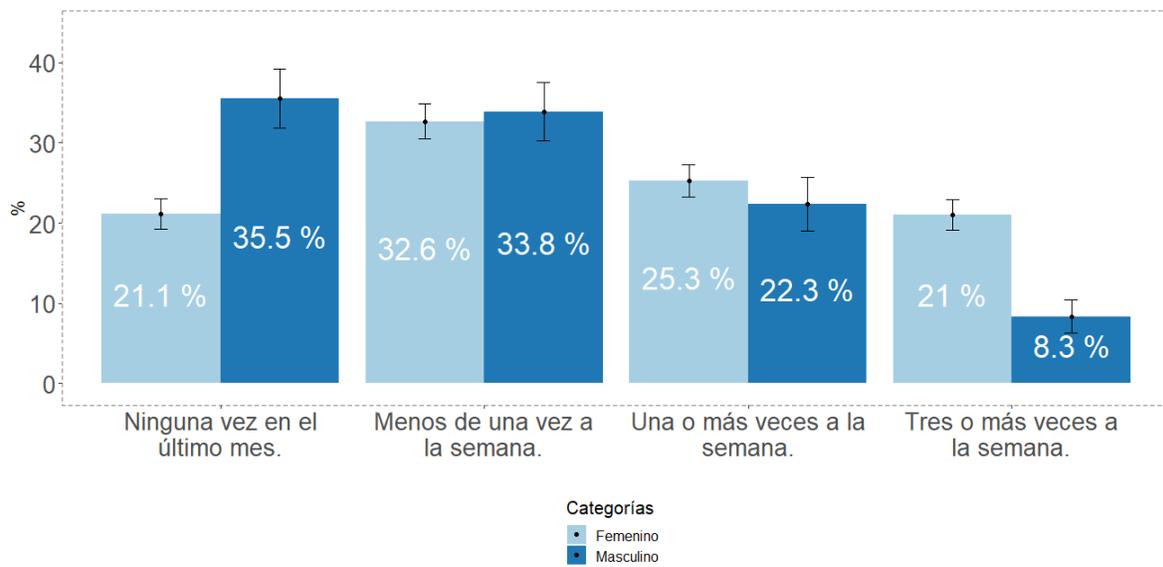


Figura 31: Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por sentir frío?, por sexo.

Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por sentir demasiado calor?

Notar que el 53% indica no haber tenido problemas por sentir demasiado calor, como resume la figura 32. No se encuentran diferencias significativas por género y edad.

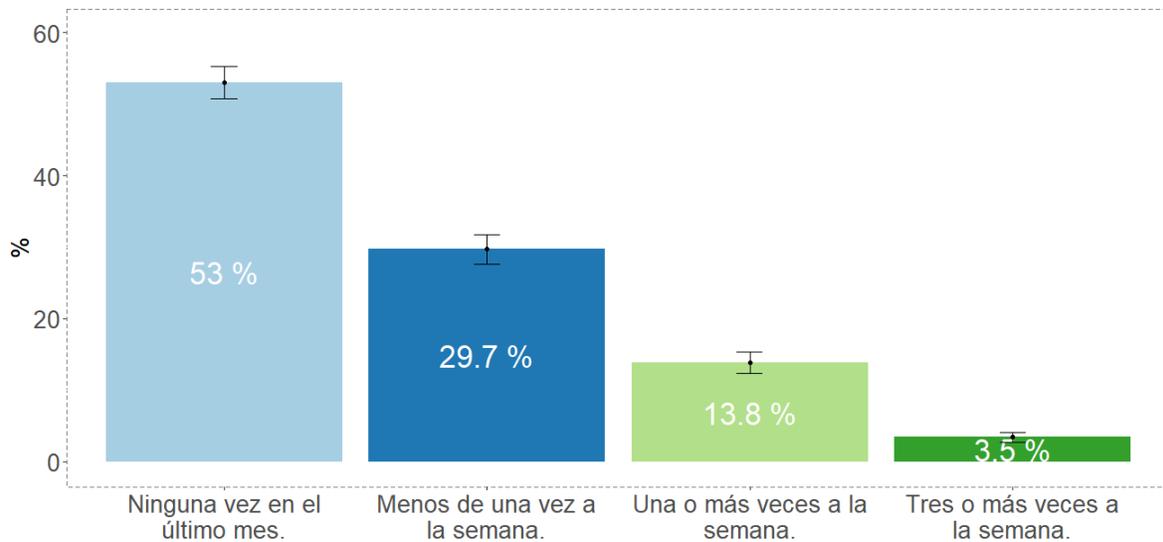


Figura 32: Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por sentir demasiado calor?

Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por tener pesadillas o malos sueños?

De la figura 33, notar que esta distribución no es simétrica, indicando un grupo del 42% que no le ha ocurrido esto, mientras que otro grupo, del 27% de los alumnos, indica que pasa una o más veces a la semana. Al ver si el género puede colaborar con el fenómeno, se aprecia que son las mujeres las que poseen más frecuencia en tener problemas una o más veces por semana. Por edad no se observa grandes diferencias. Al estudiar las escuelas, la figura 35 muestra algunas escuelas con mayor frecuencia en "una o más veces a la semana".

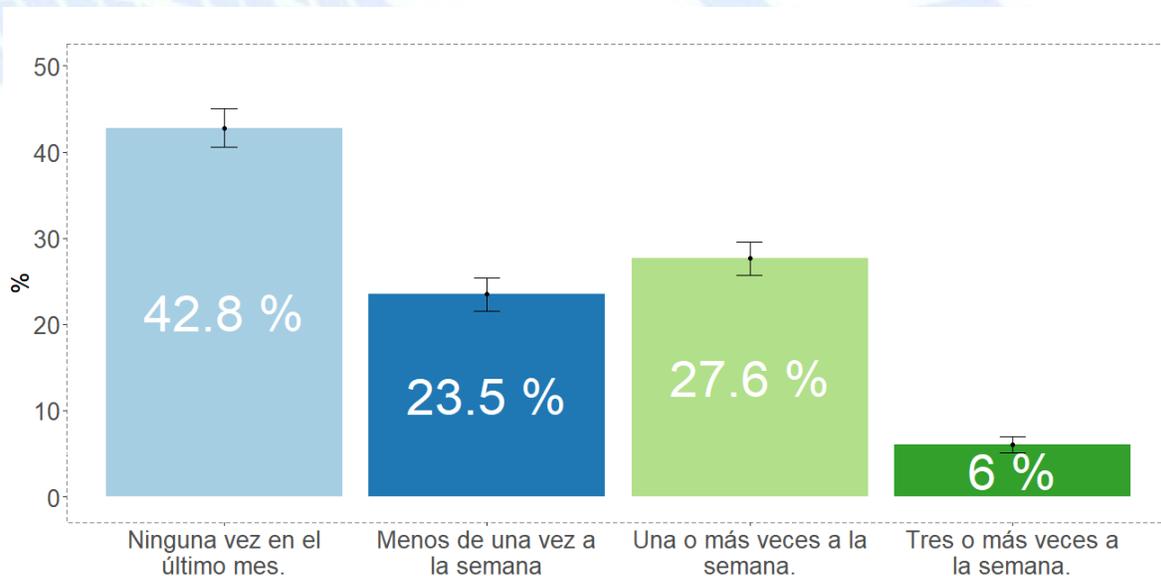


Figura 33: Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por tener pesadillas o malos sueños?

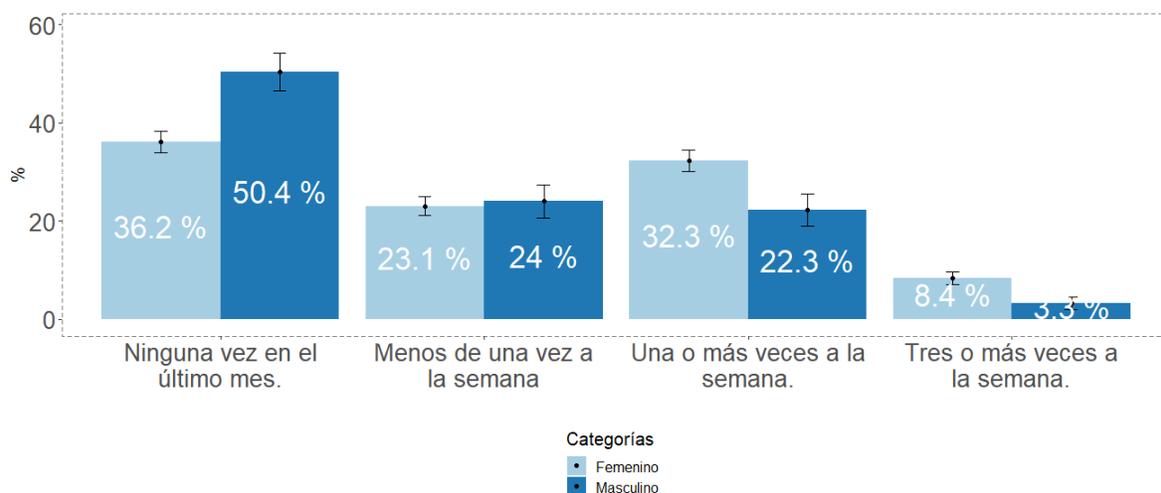


Figura 34: Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por tener pesadillas o malos sueños? Por sexo.

Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por sufrir dolores?

Notar que más del 50% declara no tener este problema. Al observar el género, en cada categoría se aprecia diferencias significativas entre hombres y mujeres, siendo ellas quienes más poseen este problema, a diferencia de los hombres, concentrados en la primera opción. No se observa diferencias ni por edad ni facultad. Esta información se refleja en las figuras 36 y 37.

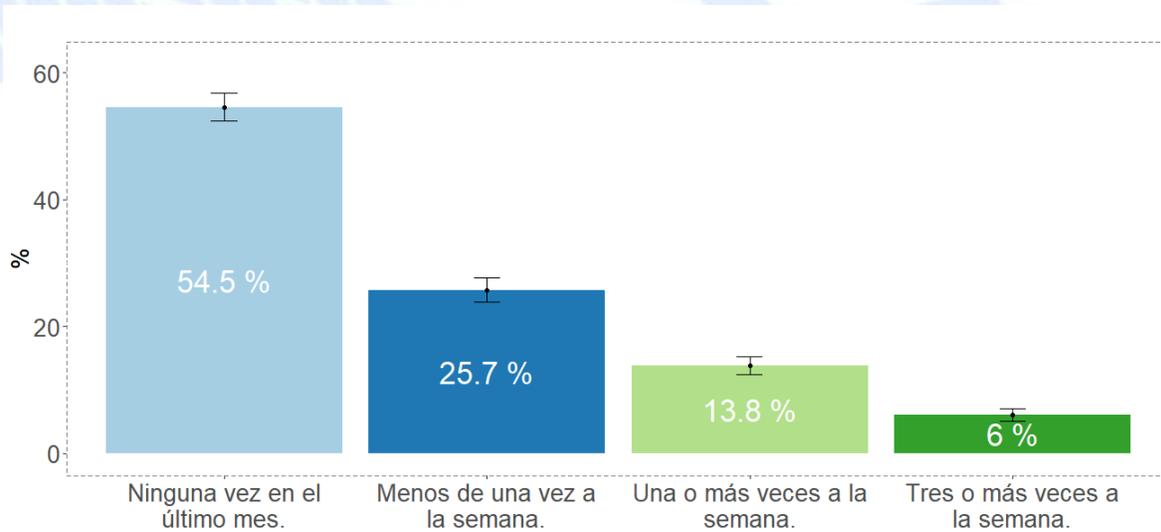


Figura 36: Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por sufrir dolores?

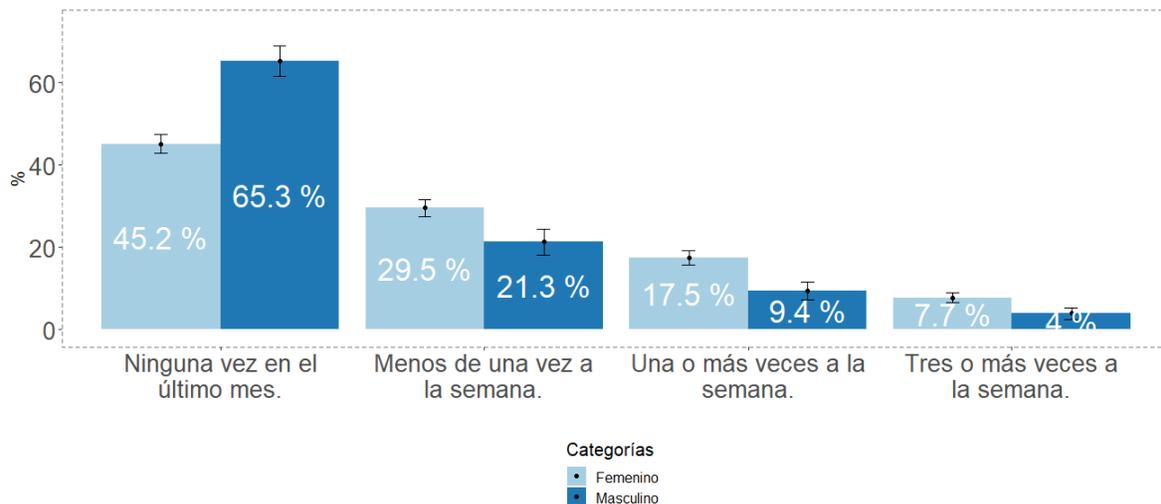


Figura 37: Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por sufrir dolores?, por sexo.

Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por otras razones?

La información reúne a la categoría más frecuente como ninguna vez, como lo muestra la figura 38, mientras que se aprecia una tendencia a favor de los varones, concentrando más su distribución en la primera categoría, mientras que las mujeres poseen más frecuencia en las categorías siguientes. Por edad no se discrimina diferencias.

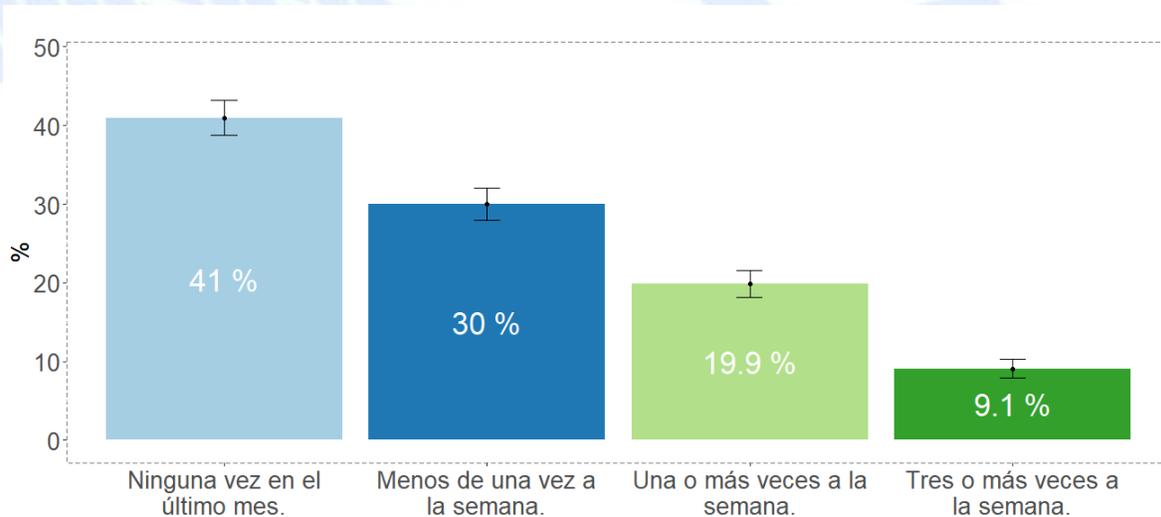


Figura 38: Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas por otras razones?

Durante el último mes, ¿cómo valorarías, en conjunto, la calidad de tu sueño?

De la figura 39 se muestra que la mayoría valora entre bastante buena y bastante mala, sin determinar grandes diferencias. De igual forma, con género, edad y escuela, no se encuentran diferencias distribucionales que sean significativas.

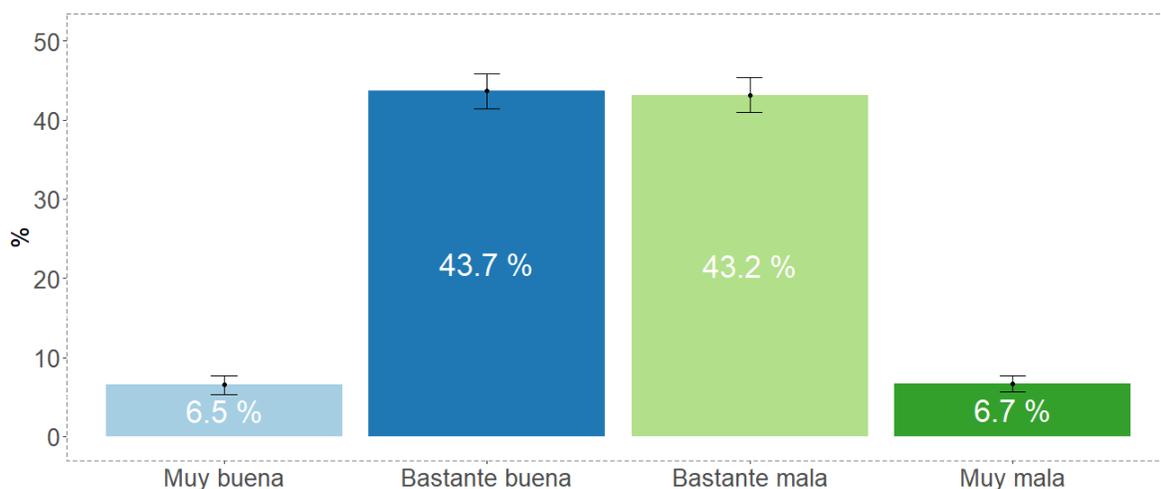


Figura 39: Durante el último mes, ¿cómo valorarías, en conjunto, la calidad de tu sueño?

Durante el último mes, ¿cuántas veces has tomado medicinas (por tu cuenta o recetadas por un médico) para dormir?

Cuatro de cada cinco alumnos declara no consumir nada para dormir. Al ver este fenómeno por género, como lo muestra la figura 41, se genera una diferencia significativa, siendo las mujeres quienes más consumen medicamentos.

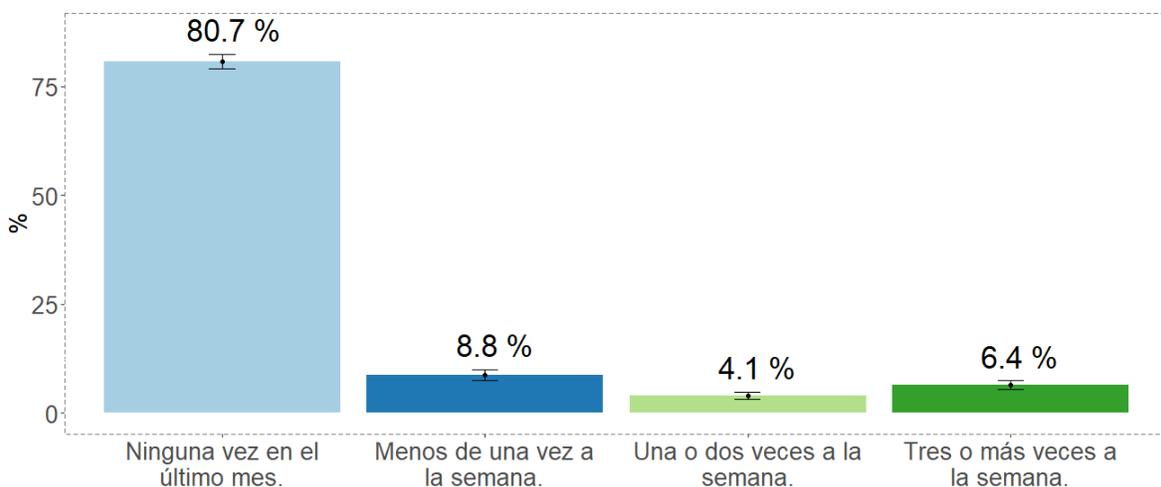


Figura 40: Durante el último mes, ¿cuántas veces has tomado medicinas (por tu cuenta o recetadas por un médico) para dormir?

Desde la perspectiva del rango etario, no se encuentran diferencias, sin embargo, se puede observar una leve tendencia, siendo los más adultos quienes acuden a medicamentos, versus los más jóvenes. Entre escuelas no se observa mayor diferencia.

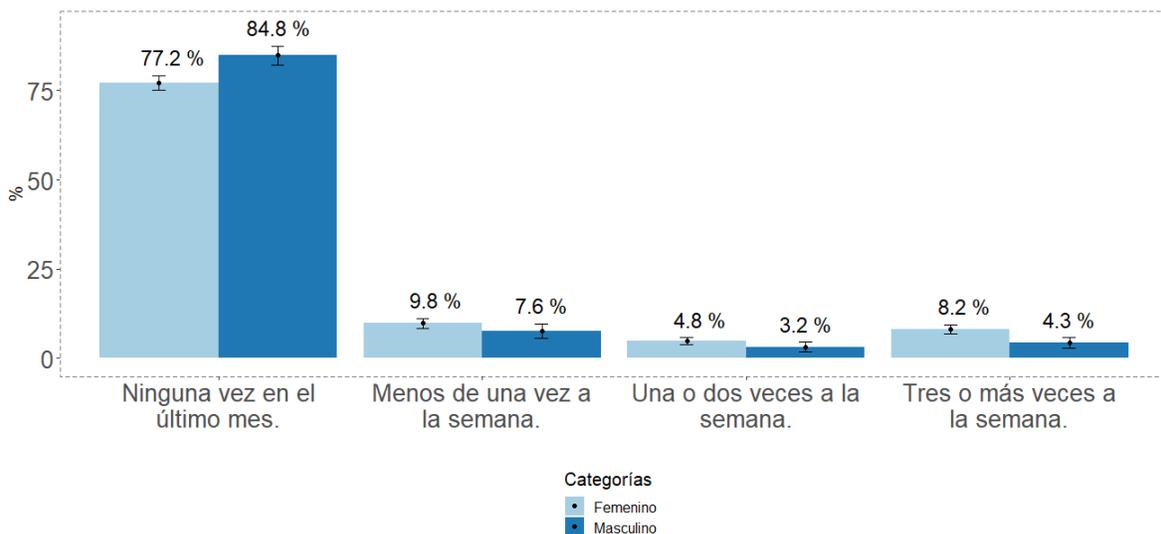


Figura 41: Durante el último mes, ¿cuántas veces has tomado medicinas (por tu cuenta o recetadas por un médico) para dormir?, por sexo.

Durante el último mes, ¿cuántas veces has sentido somnolencia mientras conducías, comías o desarrollabas alguna otra actividad?

Al consultar por un problema en una actividad puntual, el 36% declara que le ha ocurrido una o dos veces por semana, como se ilustra en la figura 42.

Al determinar la relación con género, se puede apreciar que las mujeres poseen más frecuencia que los hombres, de forma significativa, enmarcado en la figura 43.

La edad no posee diferencias.

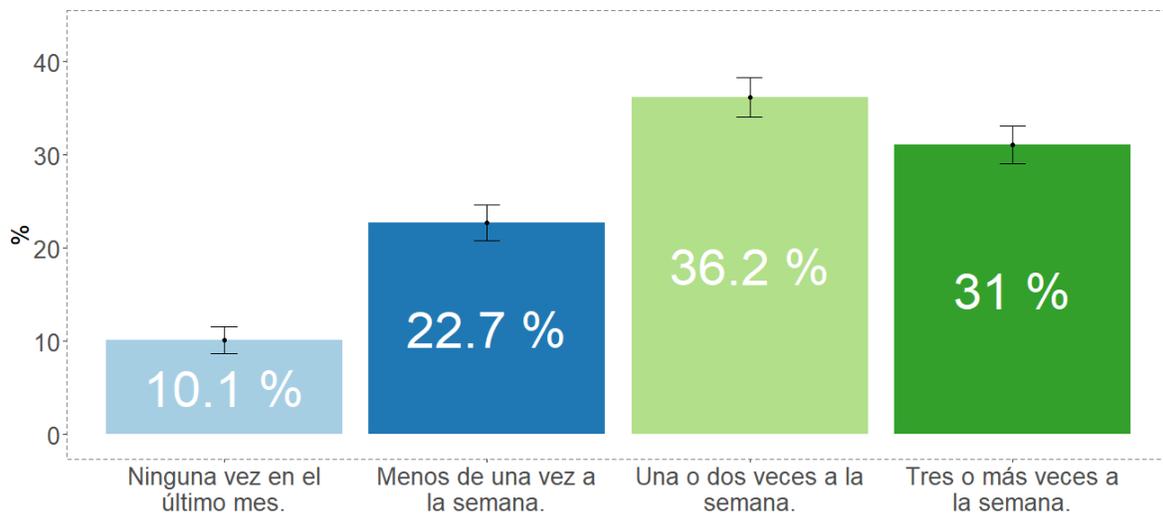


Figura 42: Durante el último mes, ¿cuántas veces has sentido somnolencia mientras conducías, comías o desarrollabas alguna otra actividad?

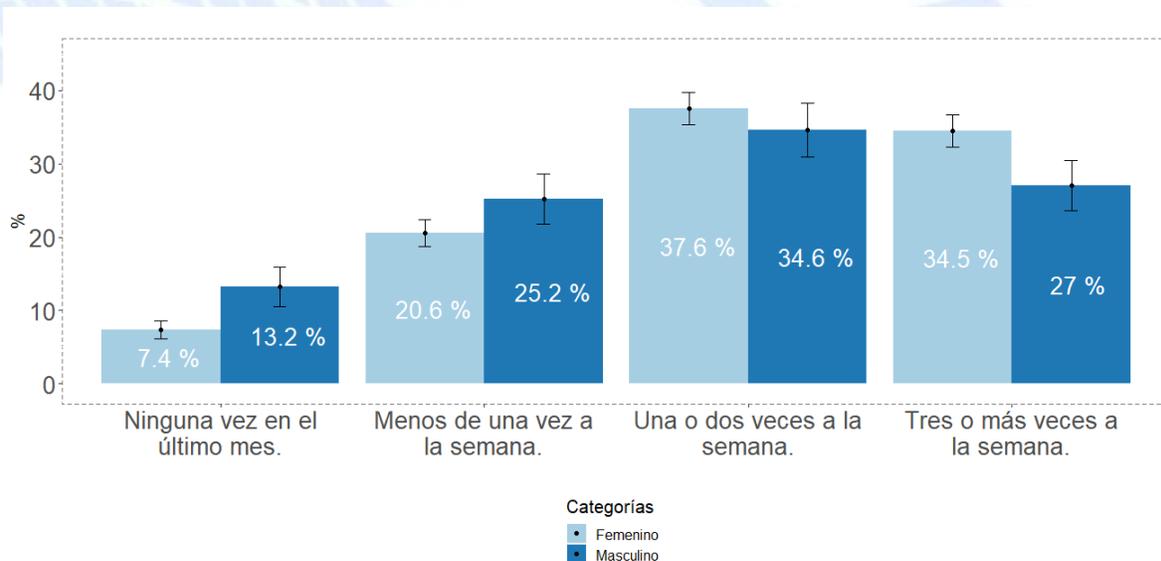


Figura 43: Durante el último mes, ¿cuántas veces has sentido somnolencia mientras conducías, comías o desarrollabas alguna otra actividad?, por sexo.

Durante el último mes, ¿ha representado para ti mucho problema el tener ánimo para realizar algunas de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

El 42% ve como un problema leve el tener ánimo para realizar alguna actividad. Nuevamente, existe una tendencia significativa a favor de los hombres.

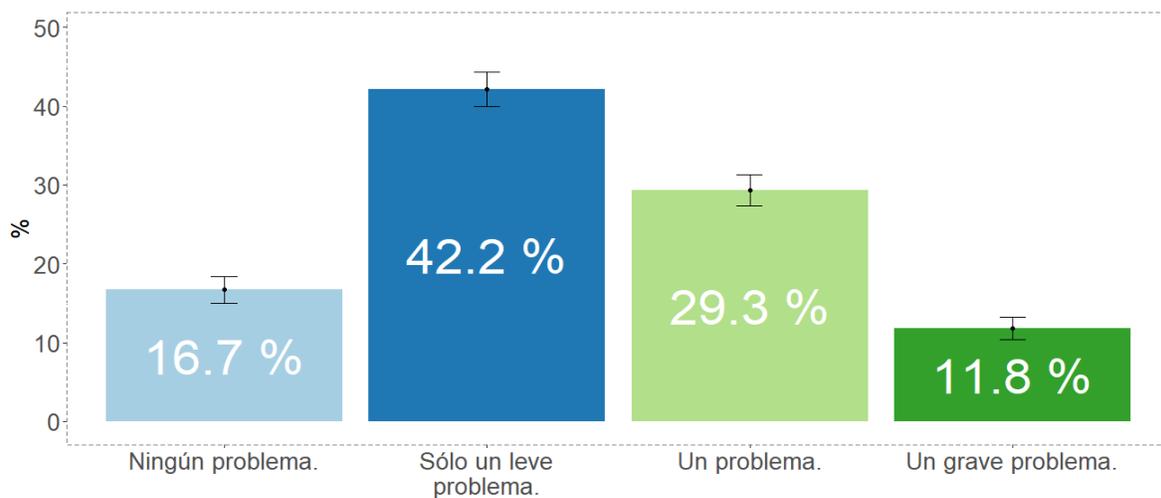


Figura 45: Durante el último mes, ¿ha representado para ti mucho problema el tener ánimo para realizar algunas de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

¿Duermes solo o acompañado?

A partir de la figura 47, la mayoría indica que duerme solo. Existe diferencia por edad, siendo los mayores a 25 años los que poseen más frecuencia en declarar que duermen en la misma cama con otra persona.

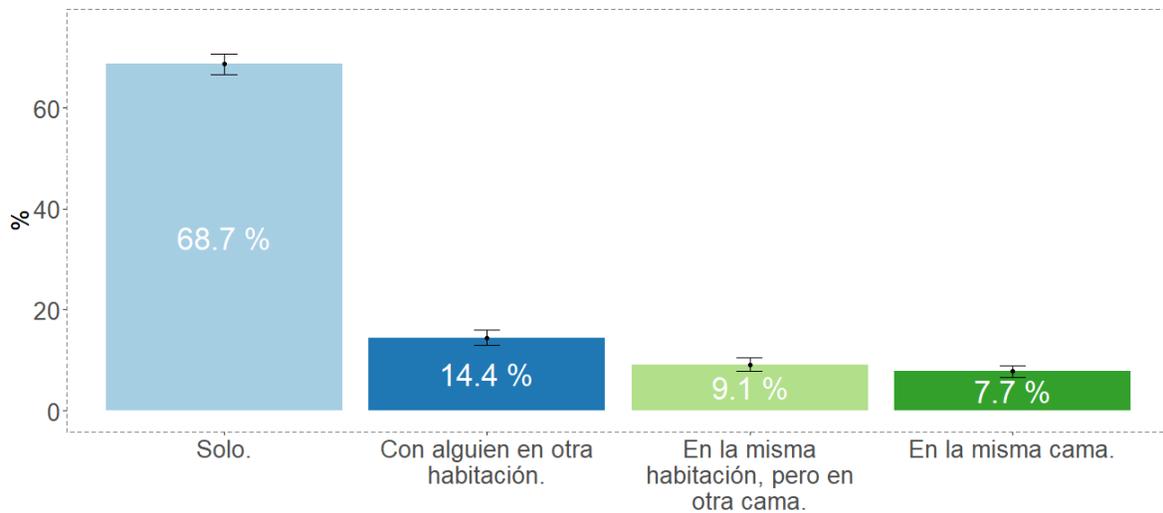


Figura 47: ¿Duermes solo o acompañado?

ii. Puntaje del cuestionario

A través de 7 indicadores, se obtiene un puntaje. Se puede observar un 65% de fiabilidad a través del alfa de Cronbach entre estos indicadores.

Al estudiar la composición de los ítems a través de un Análisis Factorial, se puede observar que, con tres combinaciones lineales, con la herramienta de Componentes Principales, se explica el 72% de la variabilidad de las respuestas. Estas preguntas se pueden dividir en tres grupos, como lo muestra la siguiente tabla. Notar que el primer factor es explicado por las preguntas que tienen relación al tiempo destinado al sueño. La segunda componente explica las preguntas que tienen relación con la calidad y problemas relacionados al sueño, mientras que la tercera componente es explicada por preguntas que apuntan a conciliar el sueño. Las respuestas de los encuestados configuran estas tres áreas dentro del cuestionario, lo que le entrega más credibilidad a los resultados.

Ítems	Factor 1	Factor 2	Factor 3
Durante el último mes, ¿cómo valorarías, en conjunto, la calidad de tu sueño?		0.535	
¿Cuánto tiempo en minutos has tardado en dormirte, normalmente, las noches del último mes?			0.679
+			

Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño en la primera media hora?

¿Cuántas horas calculas que habrás dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? 0.976

Eficiencia: Horas de sueño/ Número horas en cama 0.318

Durante el último mes: 0.426

¿cuántas veces has tenido problemas? (9 preguntas)

Durante el último mes, ¿cuántas veces has tomado medicinas (por tu cuenta o recetadas por un médico) para dormir? 0.287

Durante el último mes, ¿cuántas veces has sentido somnolencia mientras conducías, comías o desarrollabas alguna otra actividad? 0.557

+
Durante el último mes, ¿ha representado para ti mucho problema el tener ánimo para realizar algunas de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

Tabla 6: Matriz de cargas para cada componente rotada.

La figura 48 muestra la distribución del puntaje, donde se observa que sólo un 13% de los alumnos UC posee un puntaje menor o igual a 5, declarado como el umbral de buena calidad de sueño. El 87% restante tendría una mala calidad de sueño, basado en las respuestas entregadas. Entre géneros se observa en la figura 49 una diferencia significativa, ya que en las mujeres se obtiene un puntaje promedio de 9.22 (± 0.07), mientras que en los hombres baja a 8.48 (± 0.12). La figura muestra la diferencia distribucional en ambas categorías.

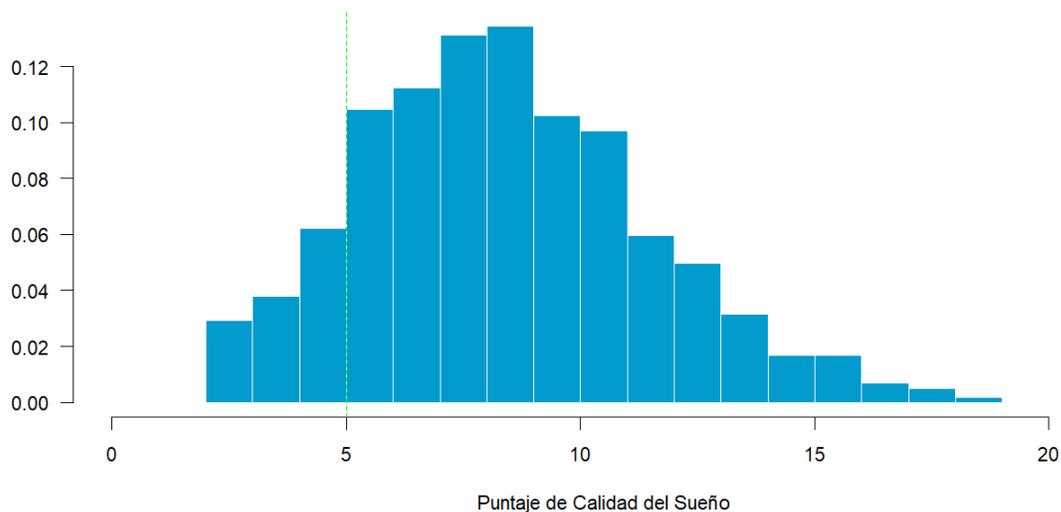


Figura 48: Histograma del puntaje Calidad del Sueño

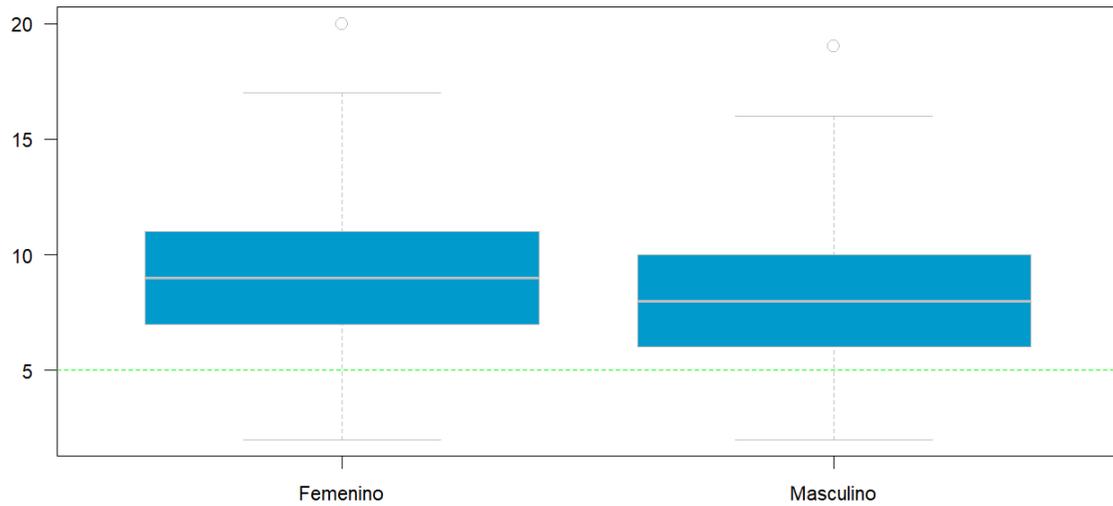


Figura 49: Boxplot del puntaje Calidad del Sueño, por sexo.

En el caso de la edad, no se observa ninguna diferencia significativa. Incluso, la distribución pareciera ser muy similar, a excepción de los mayores a 25 años, quienes poseen más dispersión en valores bajos, con una media de 8.99. Por otro lado, al considerar el año de carrera, tampoco se aprecia muchas diferencias, a excepción del último año de carrera, donde se posee una concentración en los niveles más bajos (que corresponde a mejor calidad de sueño), como lo resume la figura 51.

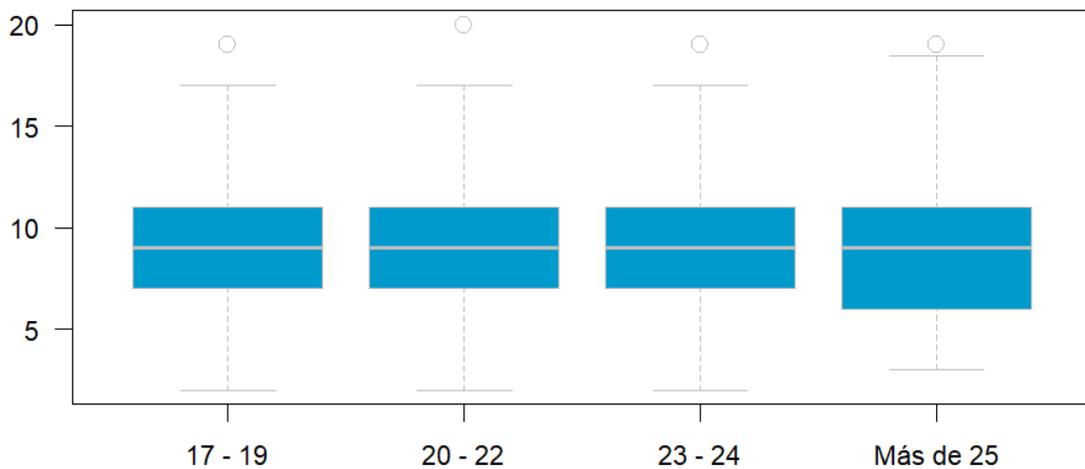


Figura 50: Boxplot del puntaje Calidad del Sueño, por edad.

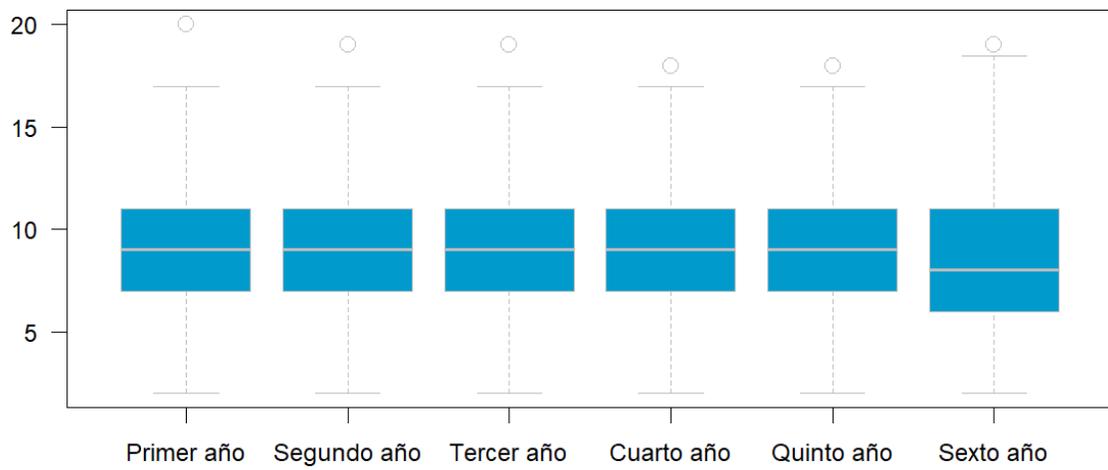


Figura 51: Boxplot del puntaje Calidad del Sueño, por año de carrera.

d. Cuestionario de Ansiedad

i. Análisis de respuesta

Las preguntas están tomadas de la escala DASS-21 modificada.

Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido miedo sin razón aparente?

Las figuras 53 y 54 muestran información respecto a esta pregunta, mostrando que más de la mitad de nos alumnos no le ocurre casi nunca. En el caso del género, se aprecia significativamente una diferencia, siendo las mujeres las perjudicadas.

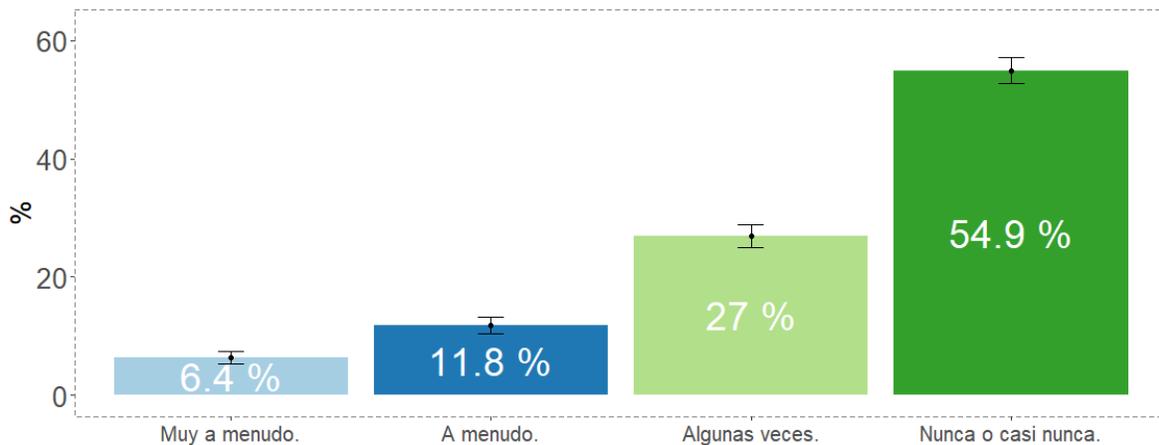


Figura 53: Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido miedo sin razón aparente?

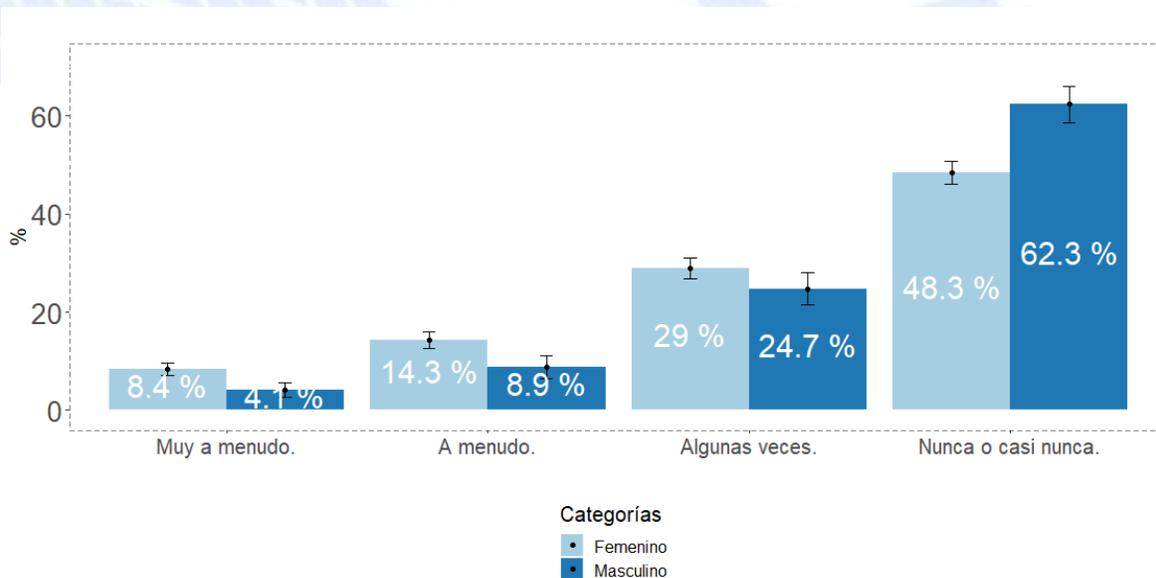


Figura 54: Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido miedo sin razón aparente?, por sexo.

Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has estado preocupado por situaciones en las que podrías entrar en pánico?

A partir de esta consulta, se aprecia que el 55% no ha tenido preocupaciones que los podría llevar a pánico. La figura 56 muestra que son más las mujeres quienes declaran frecuencia en la ocurrencia de esto, con diferencias significativas. Por edad, como se ve en la figura 57, no hay mayores diferencias.

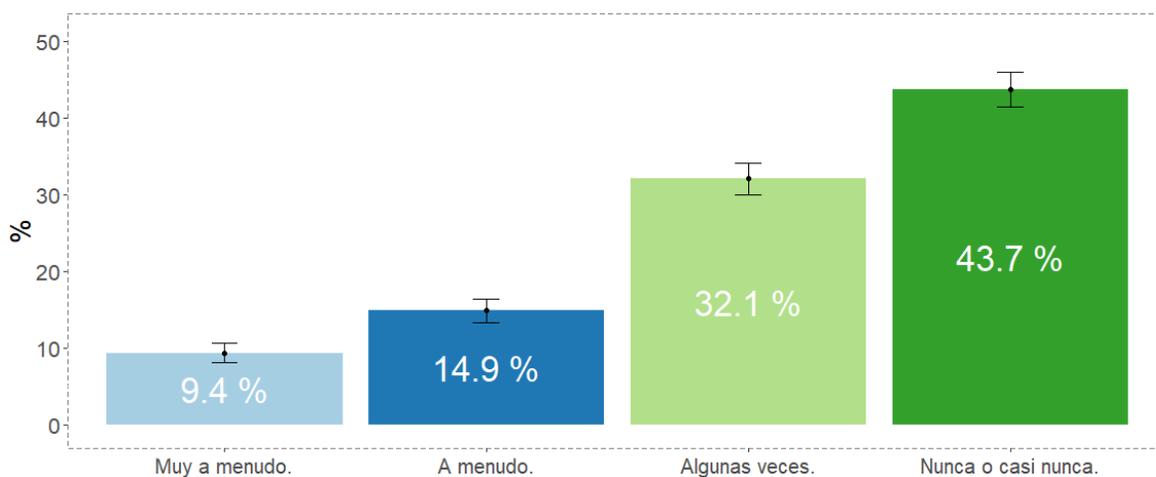


Figura 55: Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has estado preocupado por situaciones en las que podrías entrar en pánico?

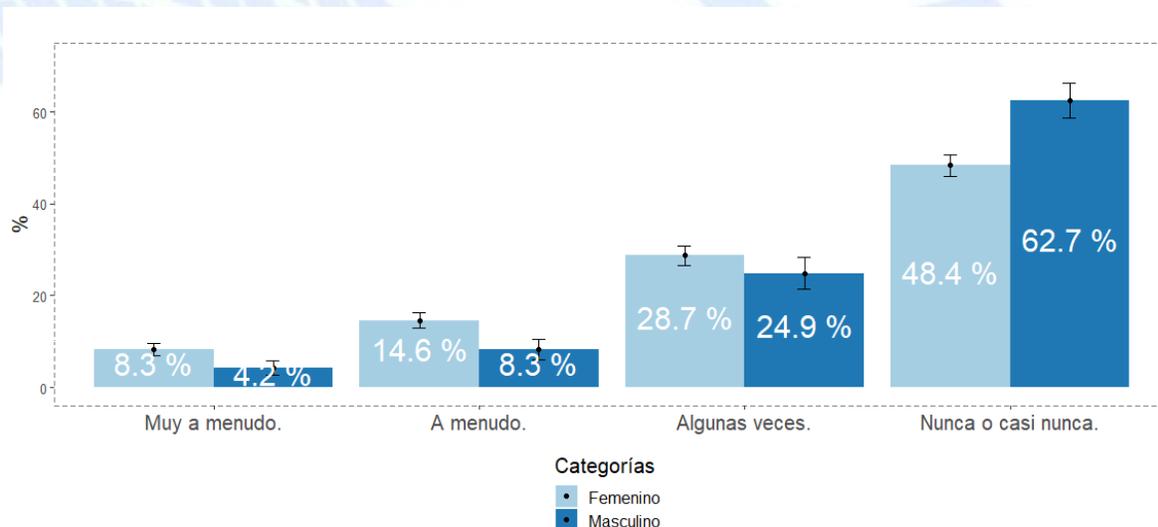


Figura 56: Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has estado preocupado por situaciones en las que podrías entrar en pánico?, por sexo.

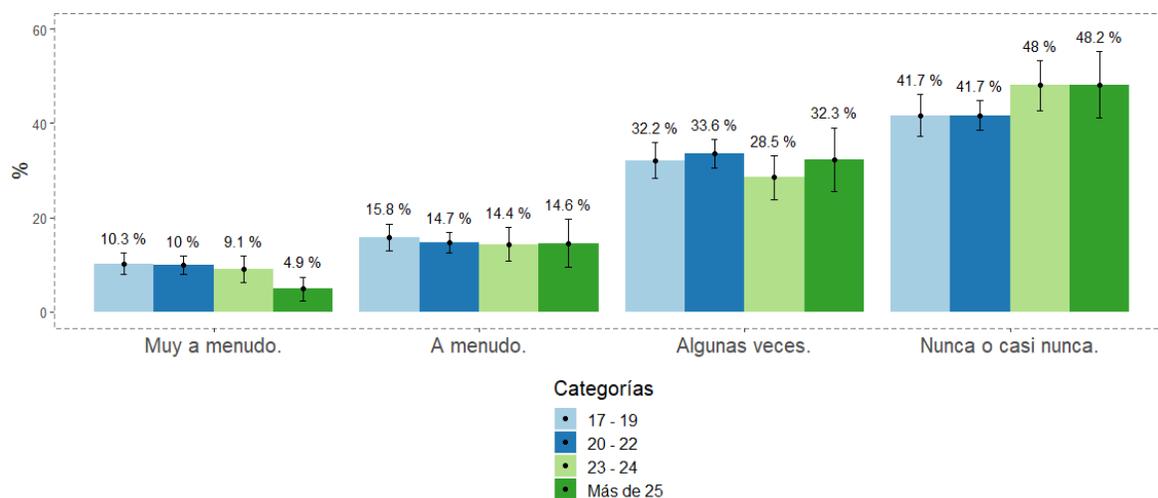


Figura 57: Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has estado preocupado por situaciones en las que podrías entrar en pánico?, por edad.

Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido la boca seca?

Se puede notar que la frecuencia más usual en este problema es "algunas veces", como lo indica la figura 58. Al determinar diferencias por género, son mujeres quienes declaran con más frecuencia en "a menudo", a diferencia de los hombres.

Tanto por edad como por escuela, no se encontró diferencias significativas.

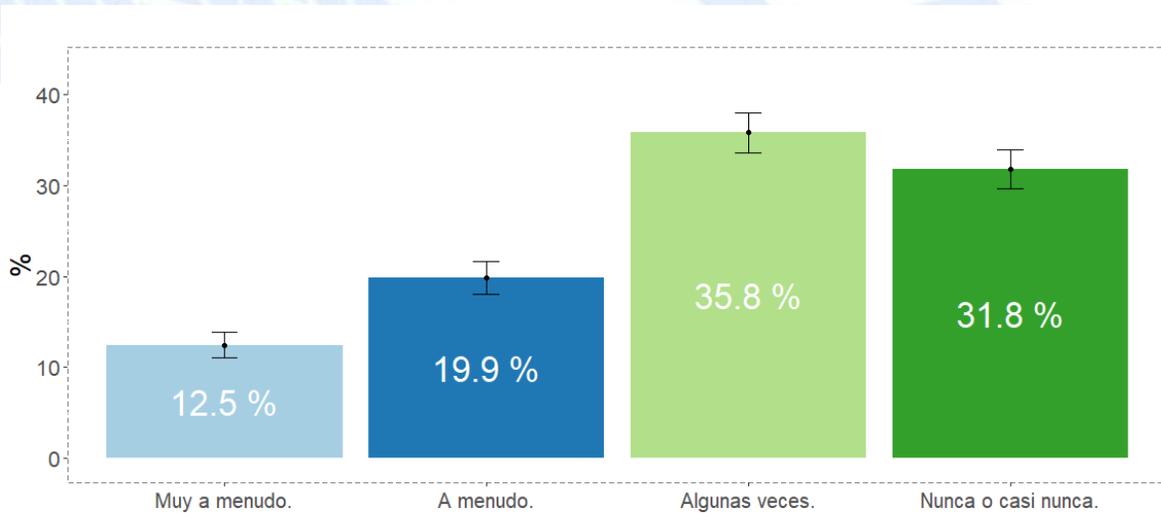


Figura 58: Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido la boca seca?

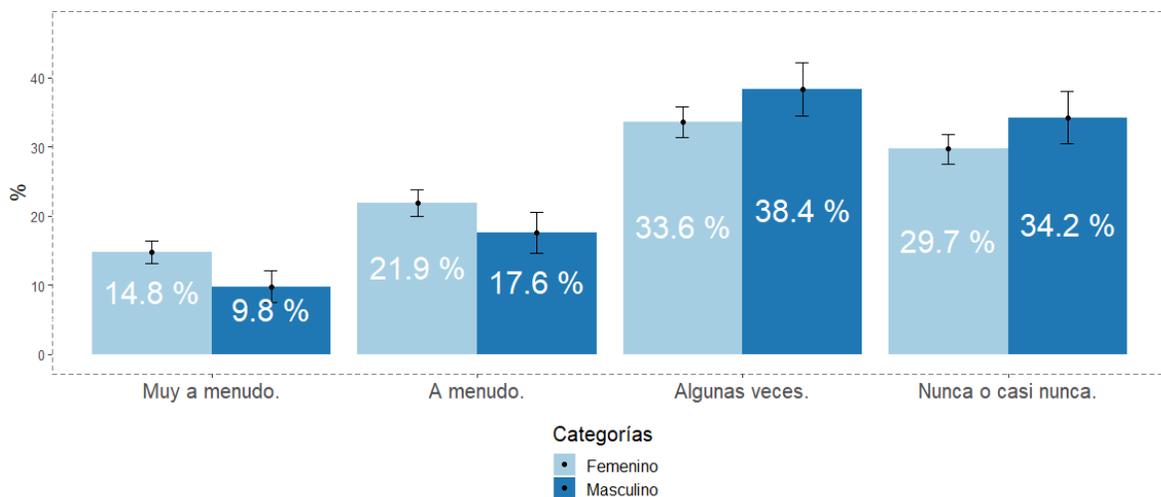


Figura 59: Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido la boca seca?, por sexo.

Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has estado a punto de entrar en pánico?

Se aprecia que casi el 40% de los alumnos declara haber pasado por esta situación, como se refleja en la figura 60. Se prueba que los hombres poseen menos frecuencia en este problema, y es más usual en los más jóvenes, como lo resume las figuras 61 y 62, respectivamente.

No se encontró grandes diferencias por escuela.

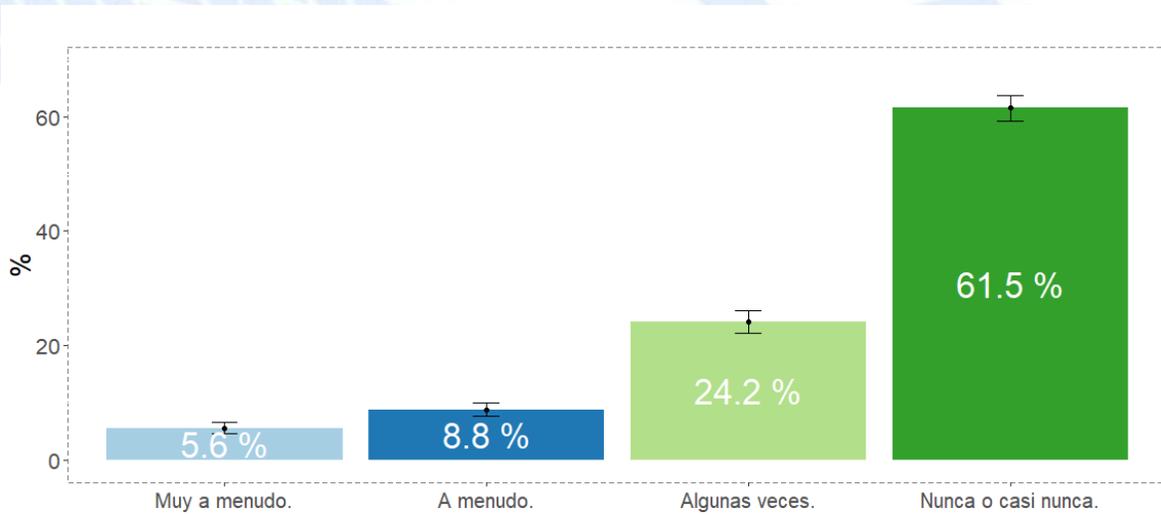


Figura 60: Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has estado a punto de entrar en pánico?

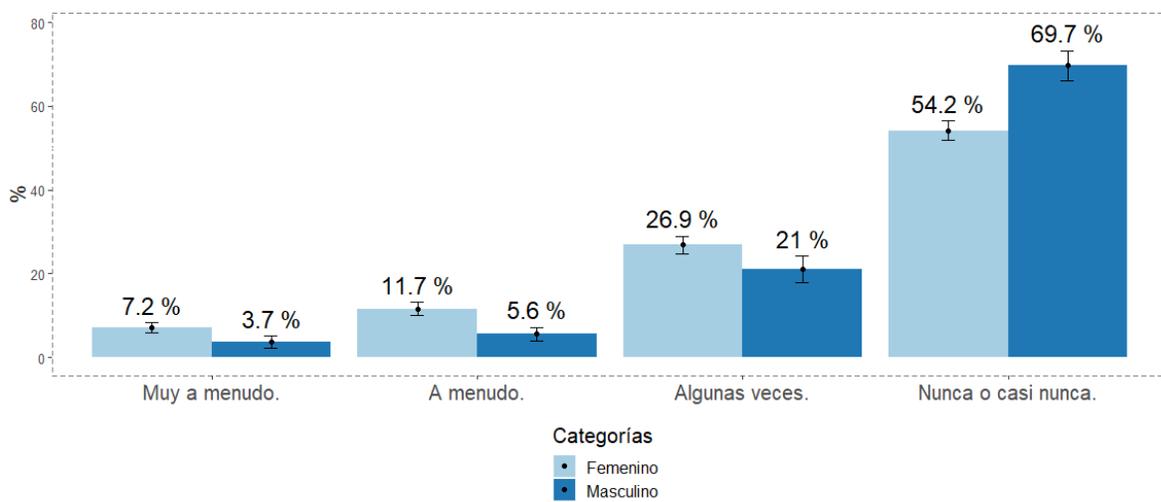


Figura 61: Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has estado a punto de entrar en pánico?, por sexo.

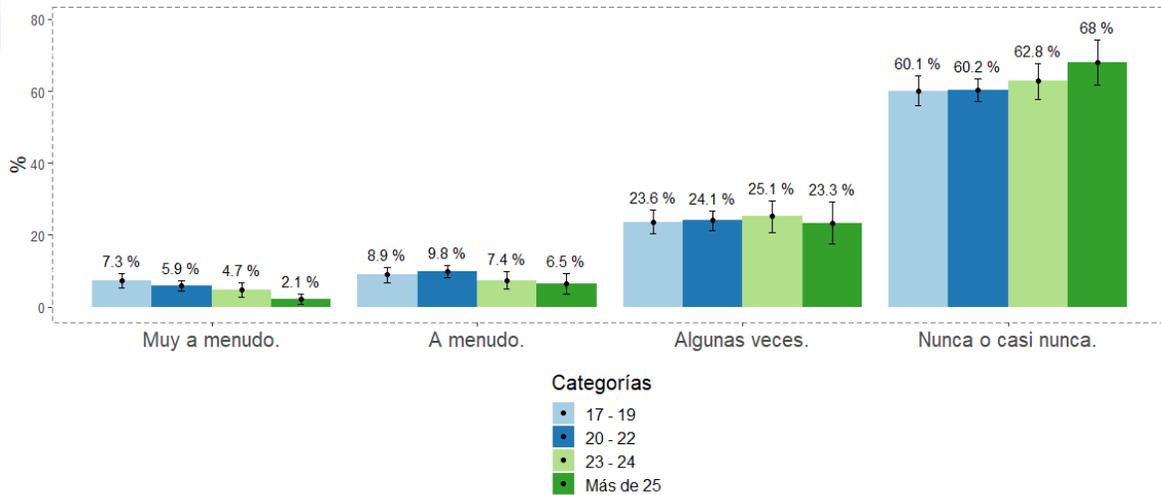


Figura 62: Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has estado a punto de entrar en pánico?, por edad.

Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has tenido dificultades para respirar (respiro excesivamente rápido o siento que me ahogo en ausencia de actividad física)?

Se concluye que dos tercios de la población universitaria no ha tenido dificultades para respirar, basados en la semana de referencia. De los que sí lo tienen, es más frecuente en mujeres, como se aprecia en la figura 64.

No se reconocen principales diferencias por edad y escuela.

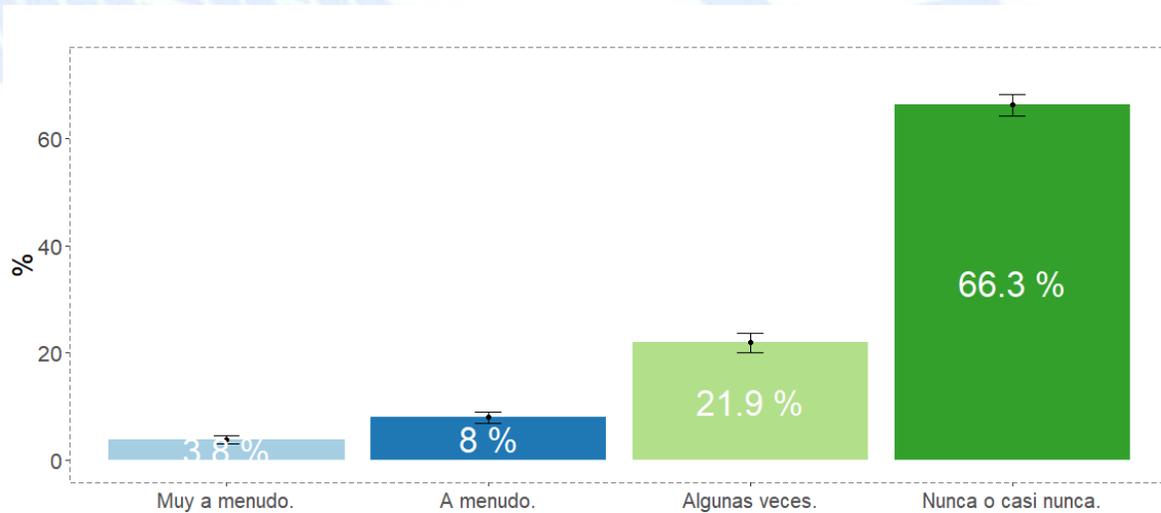


Figura 63: Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has tenido dificultades para respirar?, por edad.

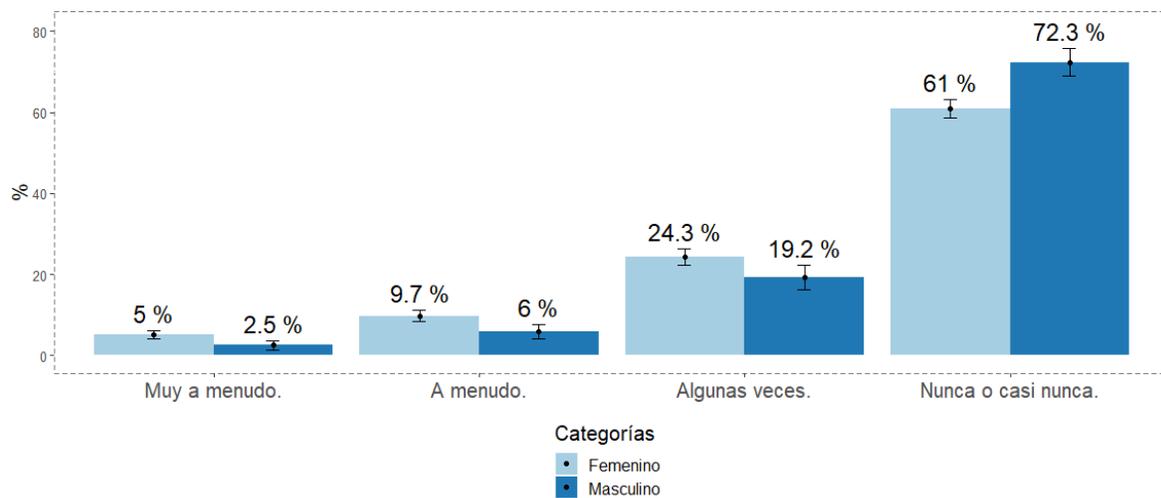


Figura 64: Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has tenido dificultades para respirar?, por sexo.

Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido fuertemente los latidos de tu corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico (sensación de que el corazón crece o no late)?

La figura 65 resume que más de la mitad de los alumnos ha sentido fuertemente los latidos de su corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico. En este caso, no hay grandes diferencias por sexo ni edad.

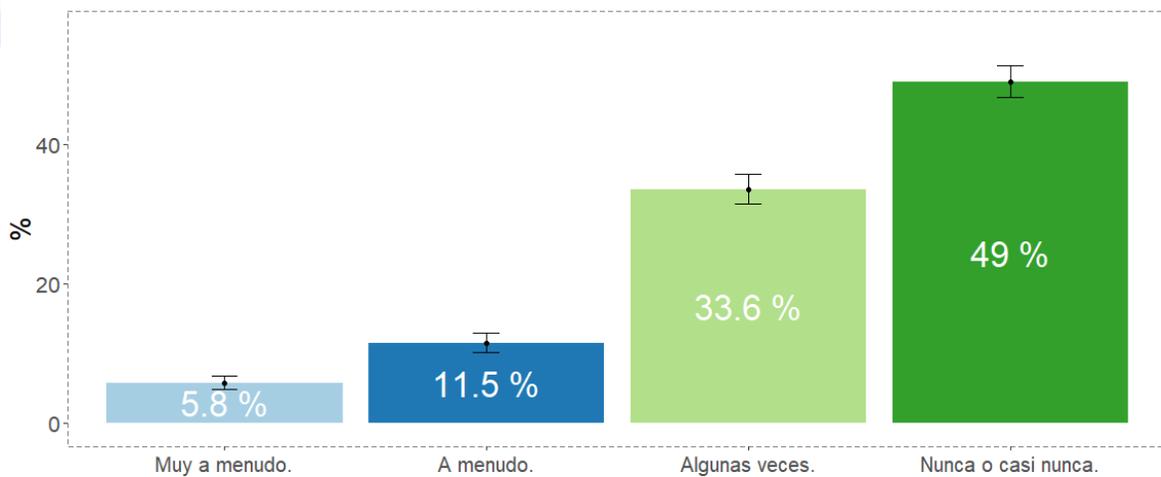


Figura 65: Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido fuertemente los latidos de tu corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico?

Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido temblor en las manos?

La figura 66 muestra que el 56% de los alumnos no ha sentido este problema.

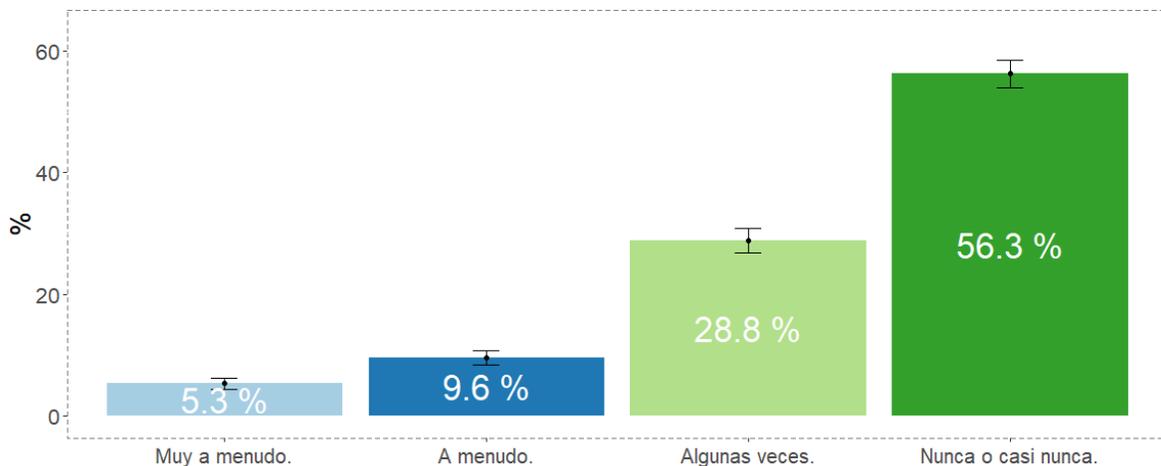


Figura 66: Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido temblor en las manos?

Al considerar el género, se aprecia en la figura 67 una diferencia significativa entre géneros, concluyendo que a los hombres les ocurre con menos frecuencia que a las mujeres.

En el caso de la edad, hay algunas diferencias significativas, determinando que este fenómeno le ocurre con más frecuencia a los menores, como se ve en la figura 68.

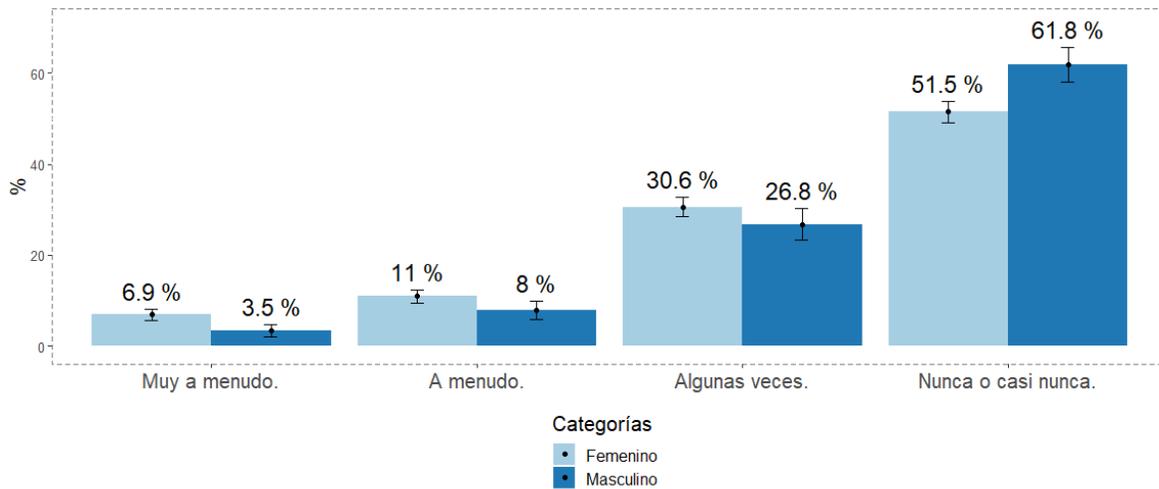


Figura 67: Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido temblor en las manos?, por sexo.

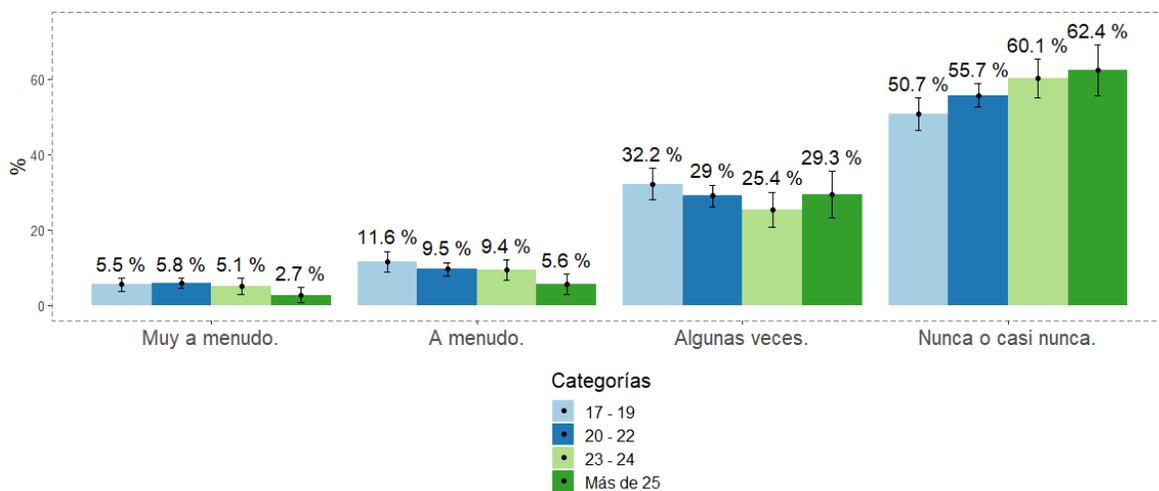


Figura 68: Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido temblor en las manos?, por edad.

ii. Puntajes del cuestionario

A través de las 7 preguntas se obtiene un puntaje. Se puede observar un 83% de fiabilidad a través del alfa de Cronbach en el cuestionario de Ansiedad.

Al estudiar la composición del cuestionario a través de un Análisis Factorial, se puede observar que, con tres combinaciones lineales, con la herramienta de Componentes Principales, se explica el 75% de la variabilidad de las respuestas. Estas preguntas se pueden dividir en tres grupos, como lo muestra la siguiente tabla. Notar que el primer factor es explicado por las preguntas 1, 2 y 4, que tienen relación a situaciones de miedo o pánico. La segunda componente

explica las preguntas 3,5 y 7, que tienen relación con la sensación física del estrés, mientras que el cuadro lo cierra la sexta pregunta con otra dirección, relacionada a un problema físico menos usual. Se esperaría que las 7 preguntas enfocaran un solo fenómeno, pero a partir de la respuesta de los alumnos, se puede observar cómo se configuran la dirección de las preguntas.

Preguntas	Factor 1	Factor 2	Factor 3
Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido miedo sin razón aparente?	0.501		
Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has estado preocupado por situaciones en las que podrías entrar en pánico?	0.888		
Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido la boca seca?		0.385	
Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has estado a punto de entrar en pánico?	0.626		
Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has tenido dificultades para respirar (respiro excesivamente rápido o siento que me ahogo en ausencia de actividad física)?		0.539	
Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido fuertemente los latidos de tu corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico (sensación de que el corazón crece o no late)?			0.913
Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido temblor en las manos?		0.443	

Tabla 7: Matriz de cargas para cada componente rotada.

La figura 69 muestra la distribución del puntaje, donde se observa que el 45% de los alumnos UC posee un puntaje menor o igual a 3, lo que indica un nivel de ansiedad normal. Un 17,6% posee ansiedad levemente elevada, un 20,7% posee ansiedad moderadamente elevada, y un 16,7% posee ansiedad severa. Estos resultados presentan diferencias significativas a nivel de alumnado de la Universidad Católica.

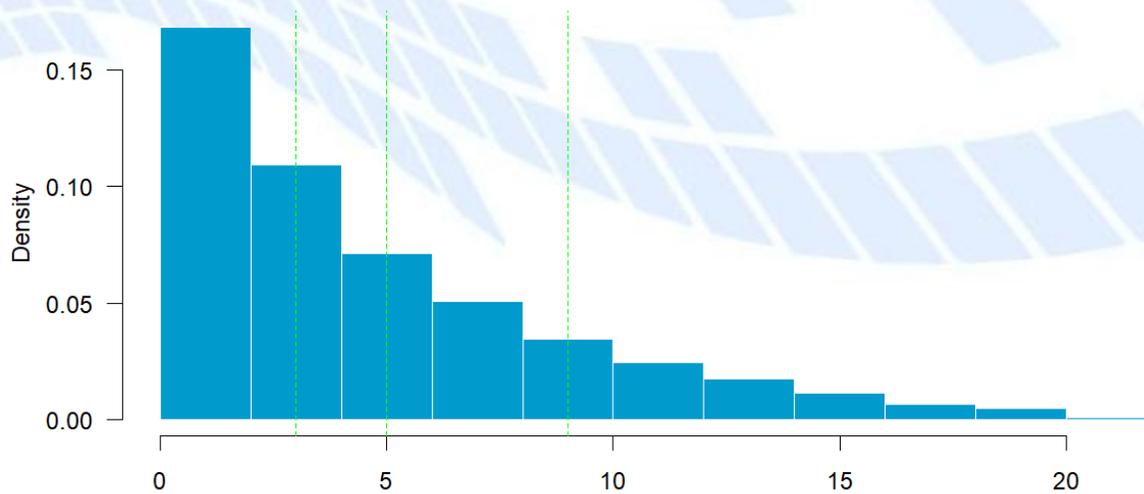


Figura 69: Histograma del puntaje de Ansiedad

Entre géneros se aprecia una diferencia significativa, ya que en las mujeres se obtiene un puntaje promedio de 5.93 (± 0.1), mientras que en los hombres baja a 4.35 (± 0.15). La figura 70 muestra la diferencia distribucional en ambas categorías, donde se logra observar que la distribución de los varones posee una centralidad en puntajes menores, respecto de las mujeres.

Al ver por categorías de ansiedad, se aprecian diferencias significativas, siendo los hombres con una categoría de ansiedad normal superior a las mujeres.

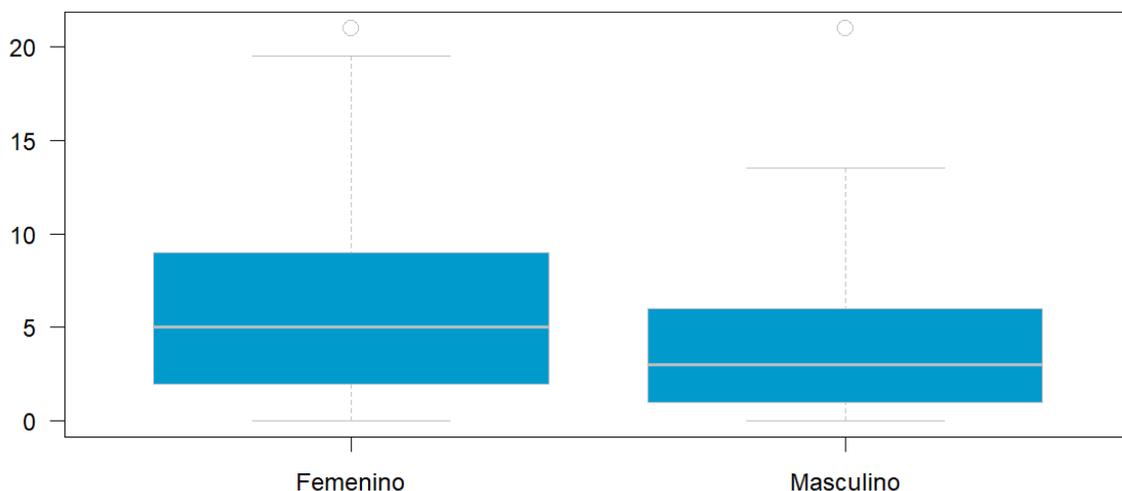


Figura 70: Boxplot del puntaje de Ansiedad, por sexo

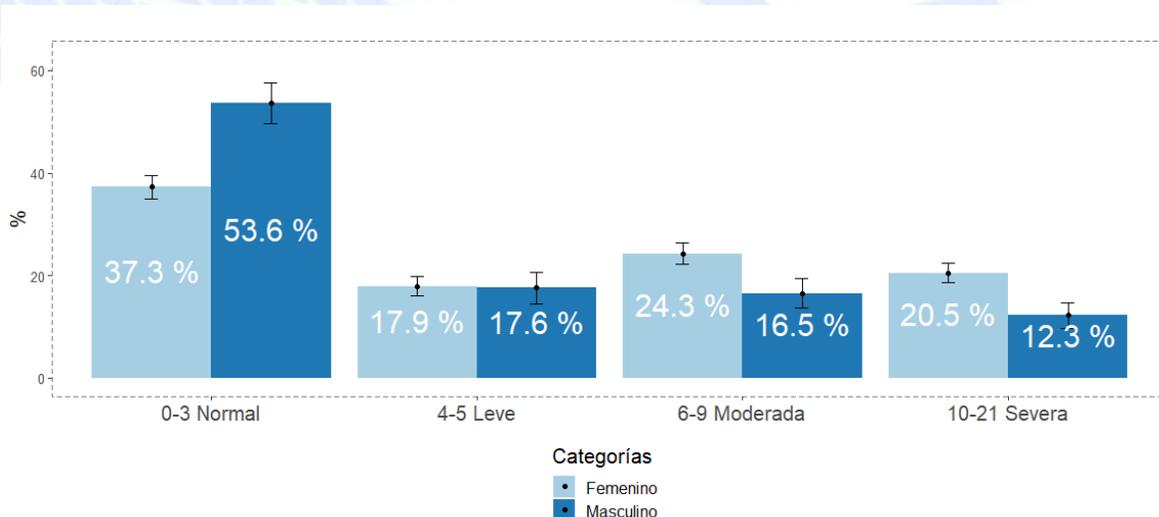


Figura 71: Categorías del puntaje de Ansiedad, por sexo.

En el caso de la edad, se observa una tendencia a disminuir los niveles de ansiedad por edad, encontrando un promedio de 5.54 (± 0.18) en los más jóvenes, 5.3(± 0.14) entre 20 a 22 años, 4.95(± 0.2) en alumnos de 23 a 24 años, y 4.5(± 0.25) entre los más adultos. La mayoría de estas diferencias son significativas.

Al analizar por categorías, como lo ilustra la figura 73, vuelve a quedar en manifiesto la tendencia, pero no se encuentra evidencia suficiente para declarar diferencias significativas.

Además, se puede considerar el año de carrera que cursan al momento de responder la encuesta, donde se observa a partir de la figura 74 que las diferencias no son significativas, a excepción del último año.

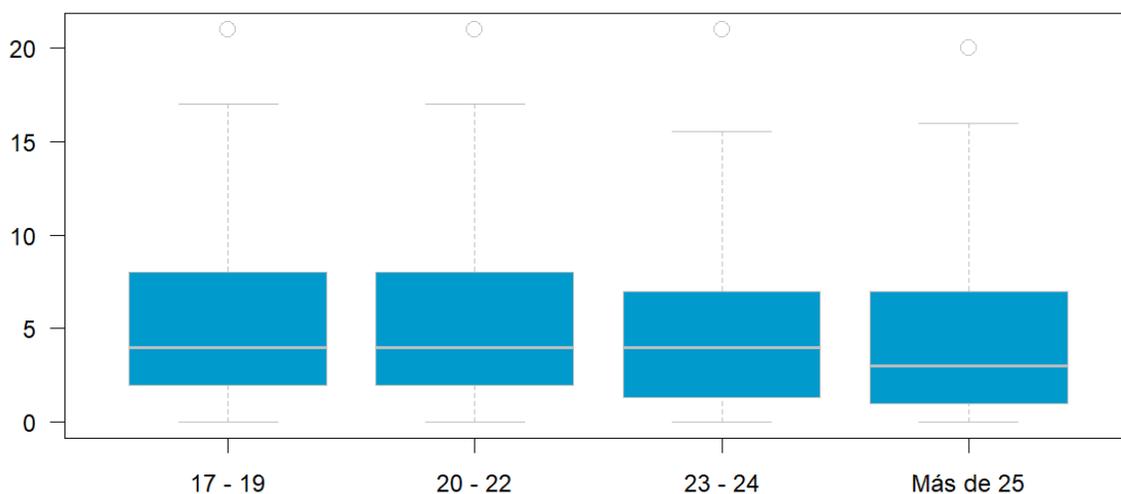


Figura 72: Boxplot del puntaje de Ansiedad, por edad.

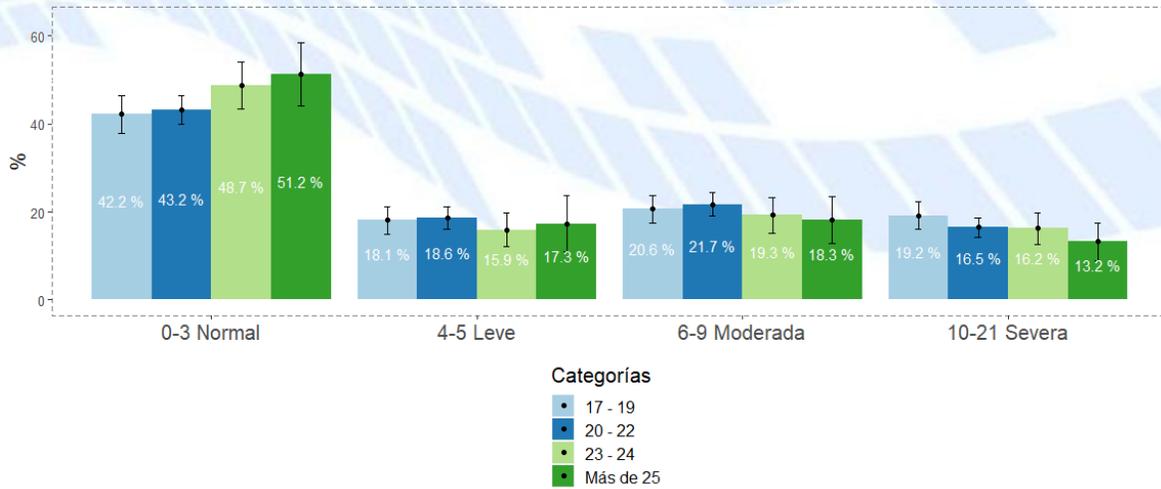


Figura 73: Categorías del puntaje de Ansiedad, por edad.

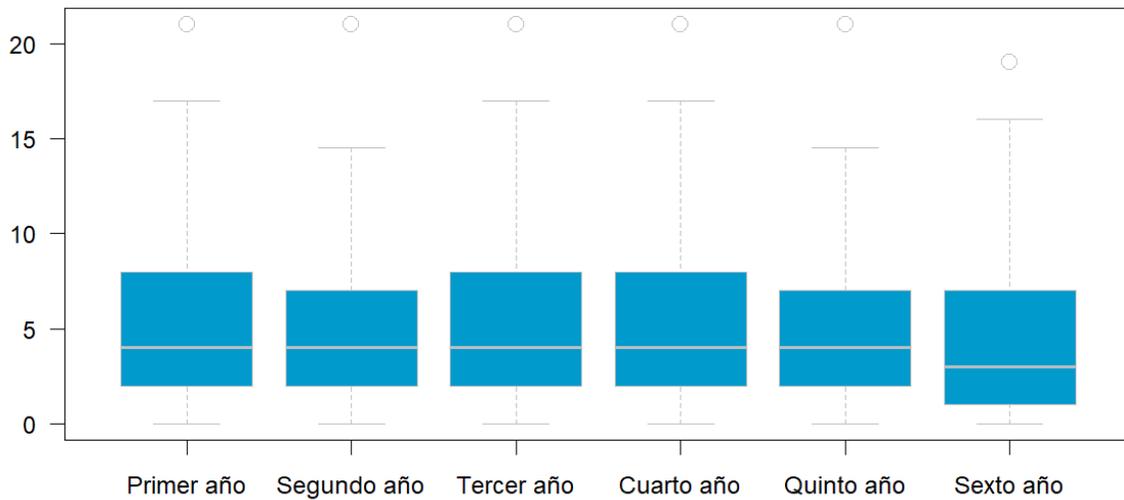


Figura 74: Boxplot del puntaje de Ansiedad, por año de carrera.

En términos de promedios, Pedagogía en religión tiene 2.2(\pm 1.1) puntos promedio, siendo el más bajo de todas las escuelas, seguido por Teología con 3.00(\pm 1.5) puntos promedio. Por el máximo se encuentra Letras con 7.5(\pm 0.7), Ciencias Biológicas con 6.3(\pm 0.48) y Derecho con 6.00(\pm 0.41) puntos promedio, determinando diferencias significativas entre estas escuelas. Además, en la figura 75 se puede observar concentraciones en altos niveles de ansiedad en la escuela de Trabajo Social y Letras.

En la figura 76 se muestra el Mapa de Calor de las categorías, donde resalta Teología con más alumnos con Ansiedad Normal, mientras que las escuelas mencionadas anteriormente, poseen más niveles.

e. Cuestionario de Estrés

i. Análisis de Resultados

Las preguntas están seleccionadas del cuestionario de *Perceived Stress Scale* – versión completa de 14 ítems.

En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

Para comenzar con las preguntas asociadas al estrés, se les consulta a los alumnos respecto a con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente. La figura 77 muestra el resumen de los resultados, donde se aprecia que el 55% de los alumnos le ha ocurrido al menos de vez en cuando.

Al considerar el efecto por género, la figura 78 considera diferencias significativas, resultado las mujeres con más frecuencia en las categorías de “muy a menudo” y “a menudo”.

En el caso de la edad no hay diferencias significativas. Sin embargo, al considerar año de carrera, pese a que ninguna diferencia es significativa, se concluye que hay cierta tendencia a ser más frecuente en novatos que en alumnos de años superiores.

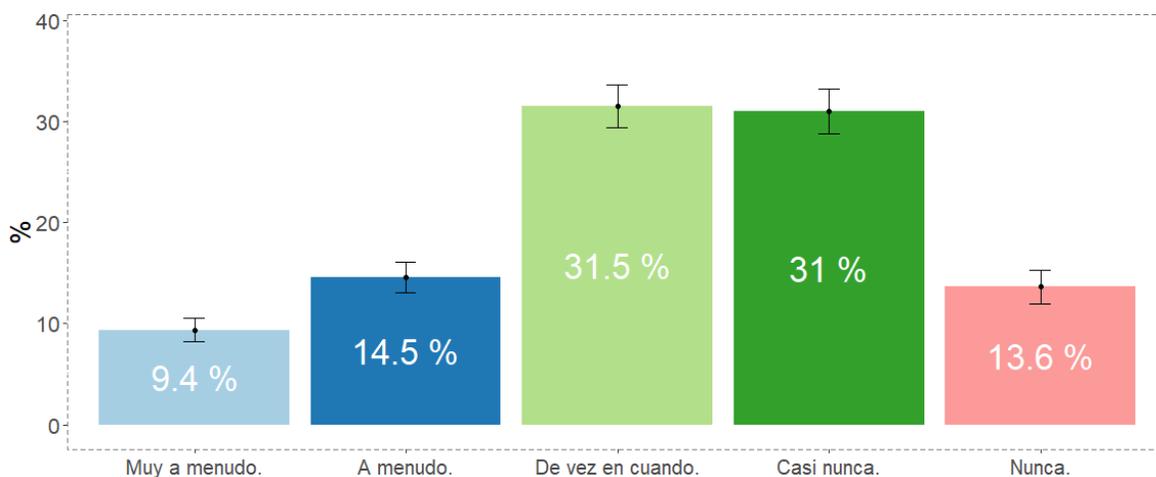


Figura 77: En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

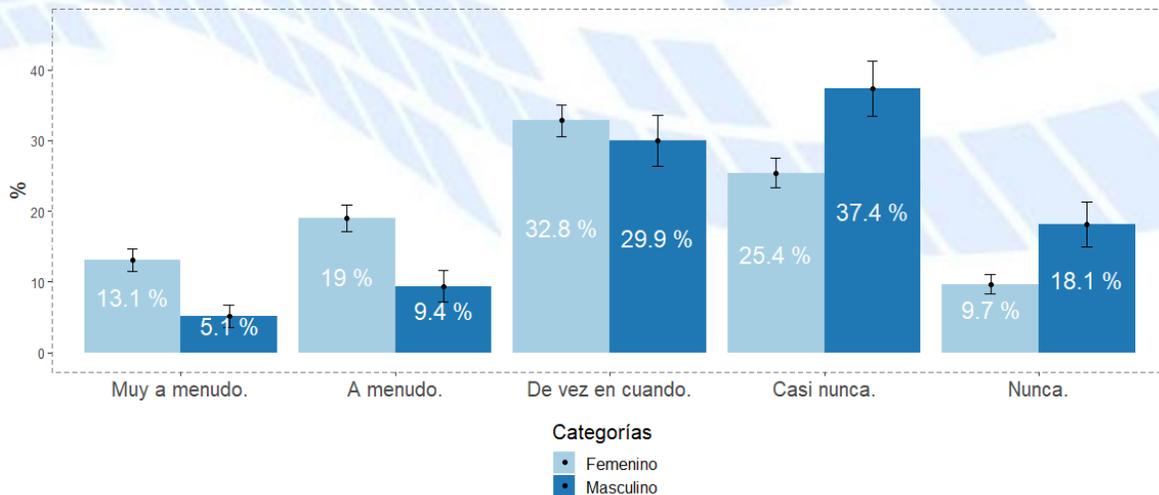


Figura 78: En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?, por sexo.

En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?

La figura 80 recaba la información sobre la frecuencia de sentir incapaz de controlar las cosas importantes de la vida, siendo la más frecuente "de vez en cuando". Nuevamente, se concluye que esta situación ocurre más frecuentemente en mujeres, como se desprende de la figura 81.

En el caso del año de carrera, se observa diferencias entre los extremos, siendo los novatos quienes presentan más problemas.

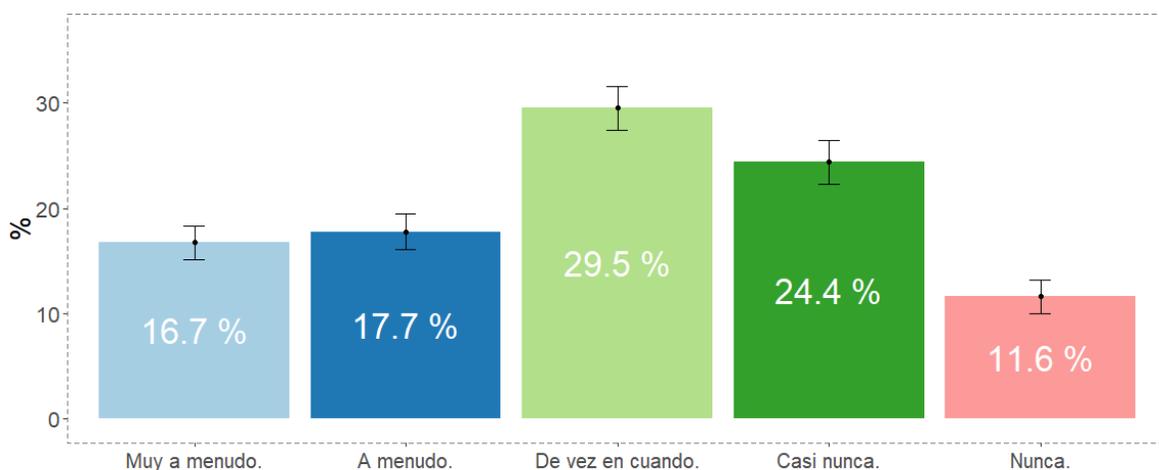


Figura 80: En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?

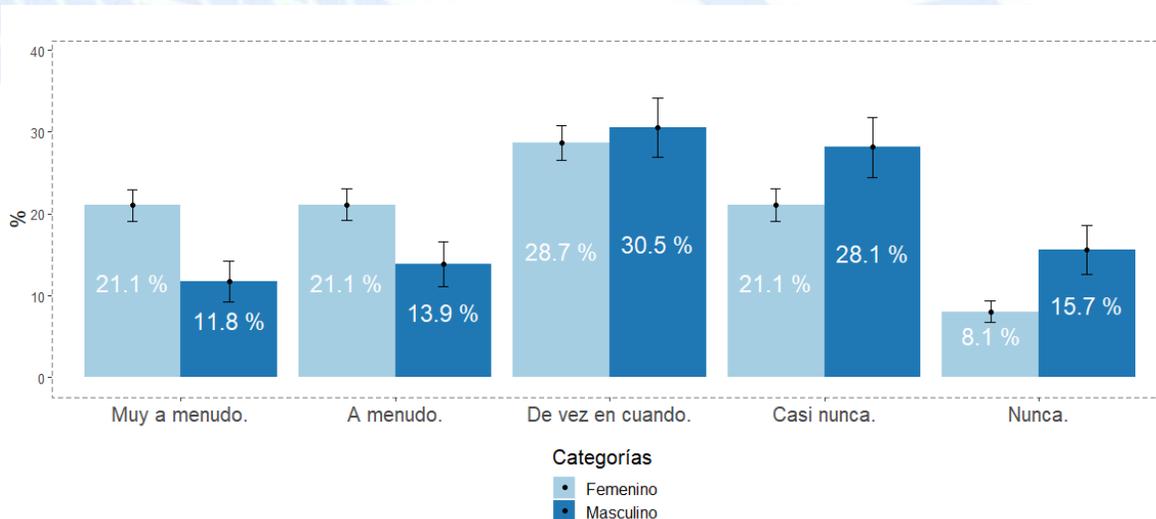


Figura 81: En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?, por sexo.

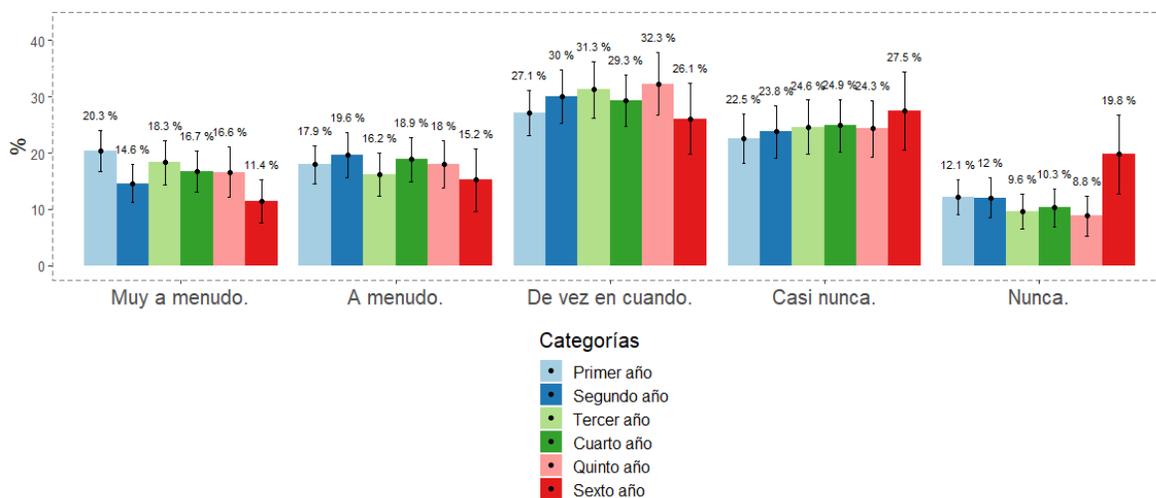


Figura 81: En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?, por año de carrera.

En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?

Al considerar la frecuencia de estrés o sentirse nervioso, se aprecia en la figura 84 la concentración en que ocurre reiteradas veces, y disminuyendo simétricamente, obteniendo que más del 92% le ocurre al menos "de vez de cuando".

En el caso del sexo, casi la mitad de las mujeres declaran muy a menudo, considerando diferencias significativas con los hombres, según la figura 85.

Por edad o año de carrera no hay diferencias significativas.

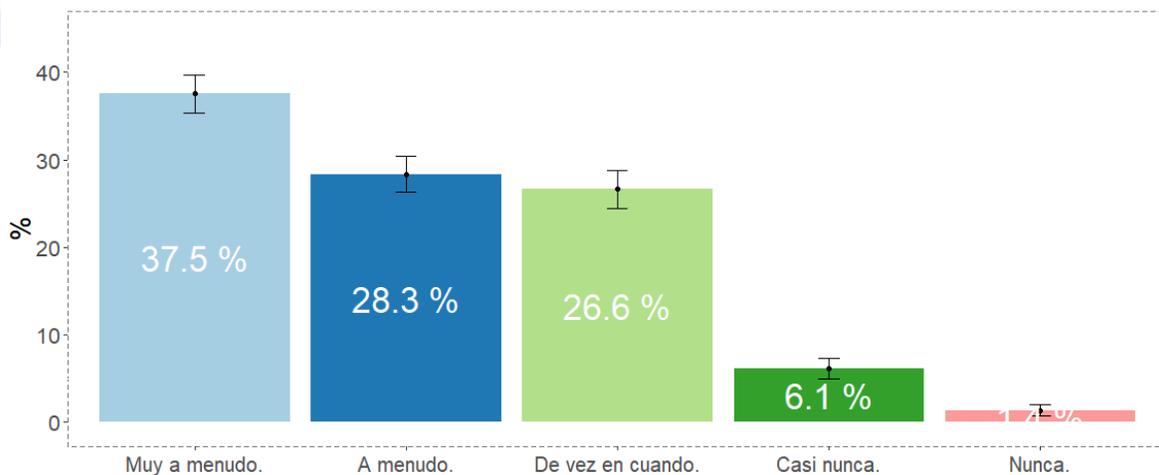


Figura 84: En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?

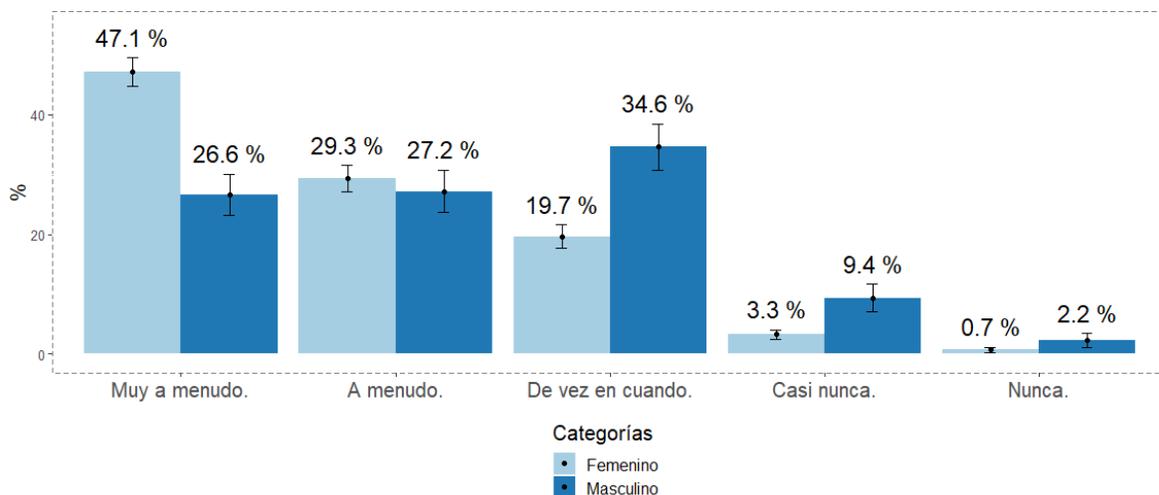


Figura 85: En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?, por sexo.

En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?

A partir de esta consulta, se aprecia que tres de cada cuatro alumnos se concentran entre "a menudo" y "de vez en cuando", sin embargo, es menos del 2% quienes declaran que nunca ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida, como se observa en la figura 87.

La figura 88 muestra el efecto género, donde los hombres declaran con más frecuencia que las mujeres que manejan con éxito los problemas muy a menudo, siendo significativa dicha diferencia.

Al considerar edad, no se observa principales diferencias y fenómenos. En el caso de las escuelas, todas se aprecian en las categorías centrales, destacando xxx.

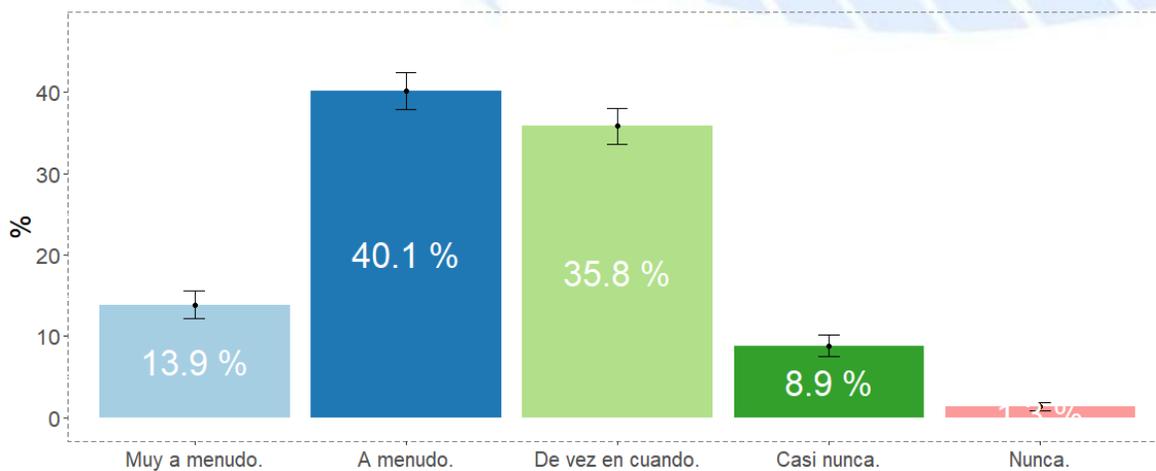


Figura 87: En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?

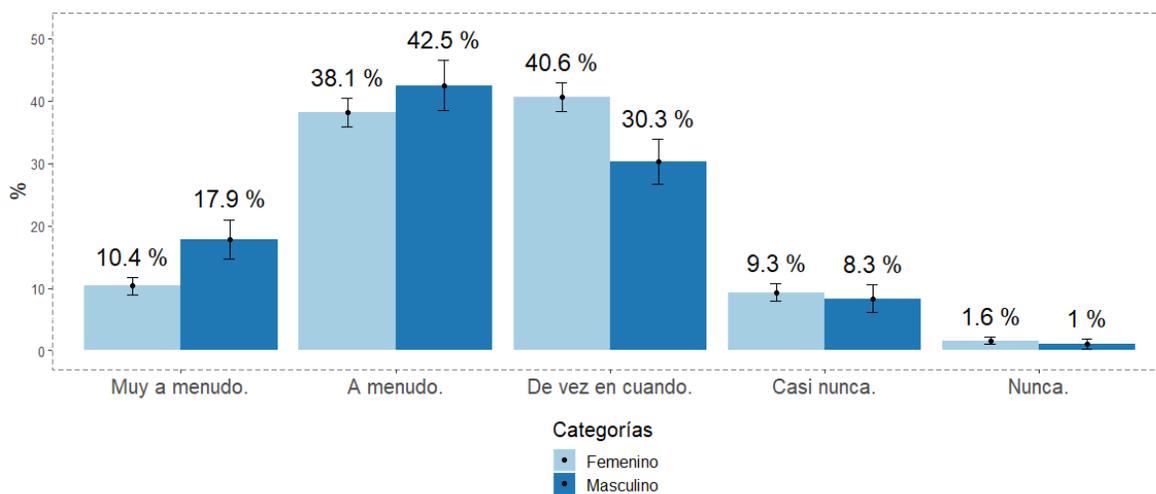


Figura 88: En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?, por sexo.

En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?

La figura 89 muestra que la mayoría está entre “a menudo” y “de vez en cuando” al referirse a afrontar efectivamente los cambios importantes. No se observa diferencias por género ni edad, pero en las escuelas hay gran variabilidad, resumida en la figura 90.

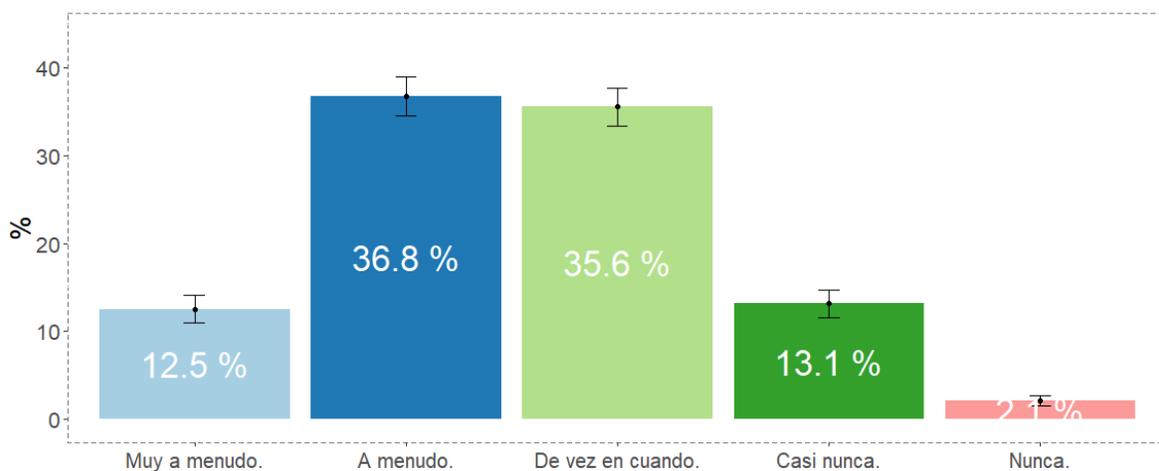


Figura 89: En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?

En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?

Al consultar sobre la seguridad en manejar problemas, nuevamente la concentración está en las categorías centrales, como en las preguntas anteriores. En el caso del género, como lo muestra la figura 92, la tendencia muestra a los hombres con más frecuencia en categorías de “muy a menudo”, mientras que las mujeres se concentran con más frecuencia en “de vez en cuando”.

No se observa grandes diferencias por edad y escuela.

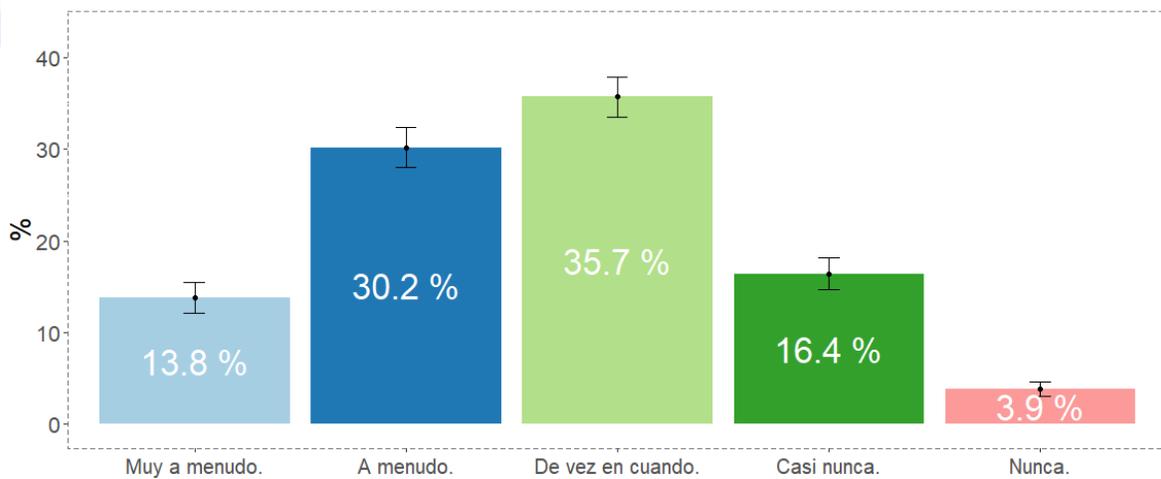


Figura 91: En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?

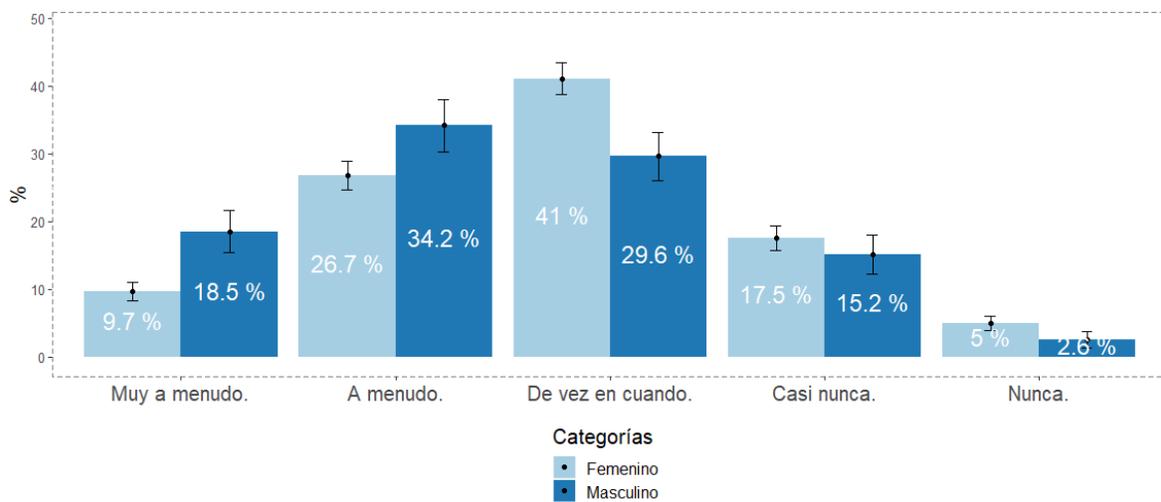


Figura 91: En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?, por sexo.

En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?

La figura 92 informa que el 40% de los alumnos cree que sólo “de vez en cuando” las cosas le van bien, mientras que solo un 11.4% declara “muy a menudo”. En el caso del sexo, nuevamente hay tendencia a favor de los hombres, como lo ilustra la figura 93.

En el caso de la edad no hay diferencias, pero al considerar el año de carrera, en la figura 94, se aprecia que en “a menudo” es más frecuente los alumnos de

Últimos años, mientras que los más novatos se concentran en categorías de “de vez en cuando”, “casi nunca” o “nunca”.

Las escuelas se resumen en la figura 95.

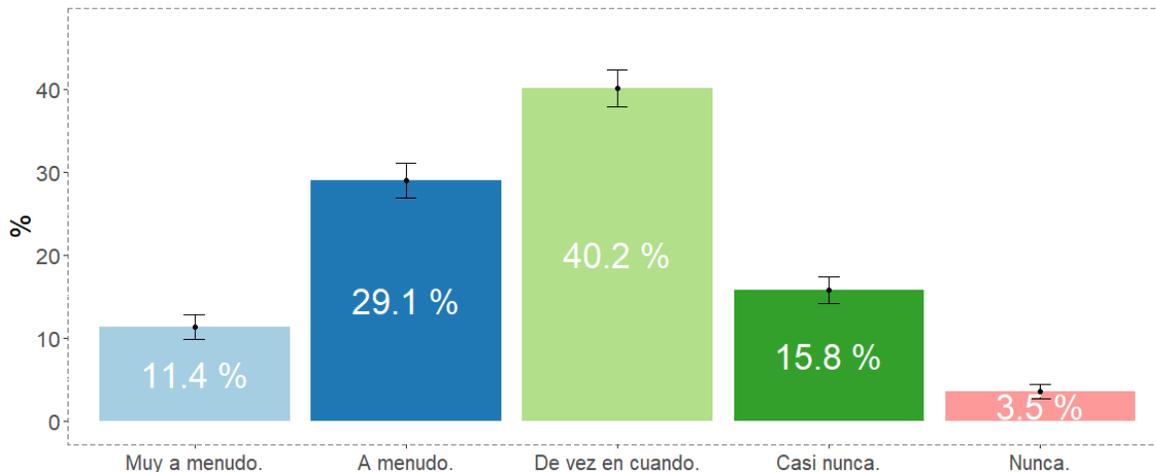


Figura 92: En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?

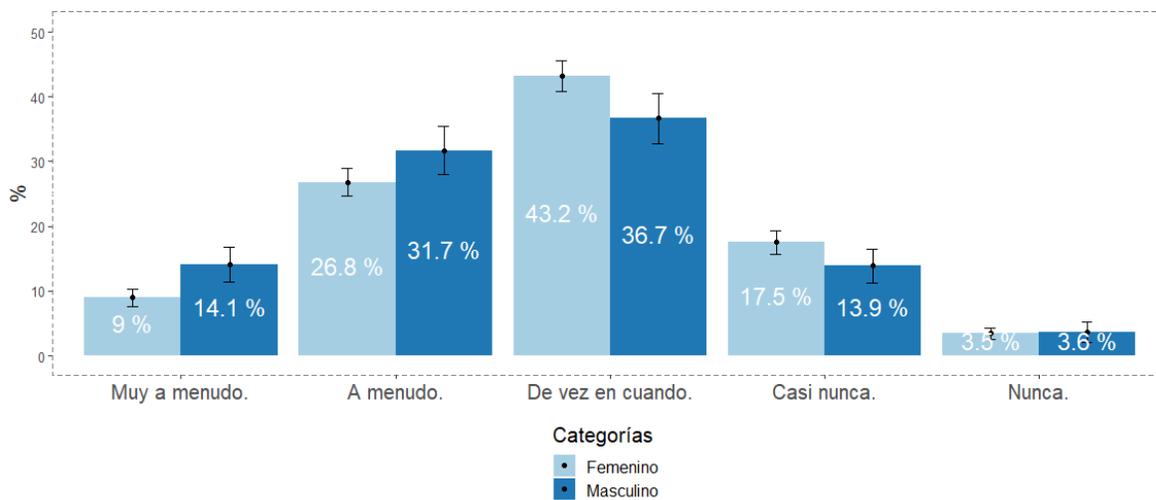


Figura 93: En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?, por sexo.

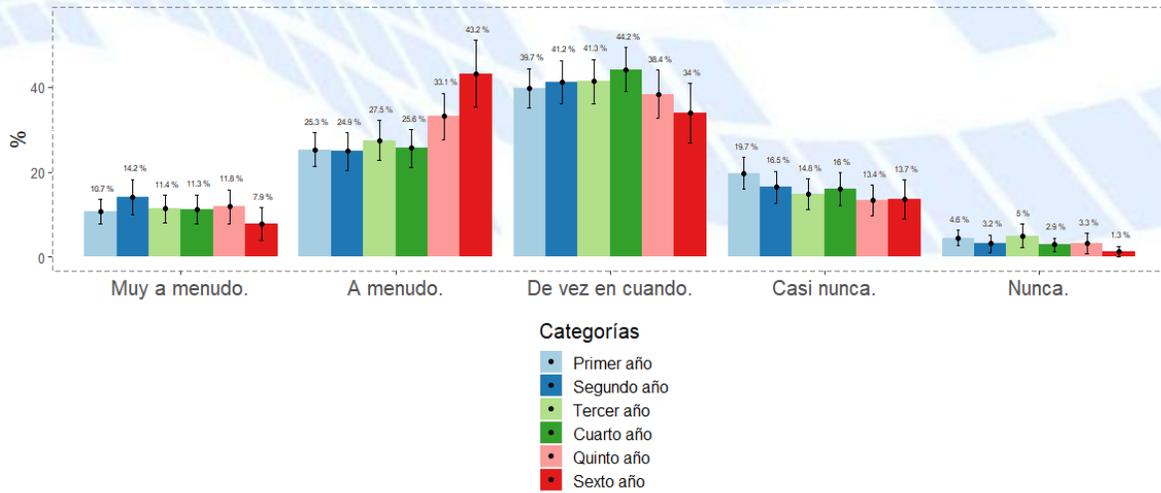


Figura 94: En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?, por año de carrera.

En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?

La figura 96 indica que el 80% de los alumnos le ha pasado, al menos de vez en cuando, la sensación de no poder afrontar todas las cosas que tenía que hacer, siendo un 19% aquellos que les ocurre muy a menudo.

Al analizar el factor sexo, se desprende que son las mujeres quienes les sucede muy a menudo con más frecuencia que a los hombres, como aparece en la figura 97.

No se detectó diferencias significativas al considerar edad o año de ingreso.

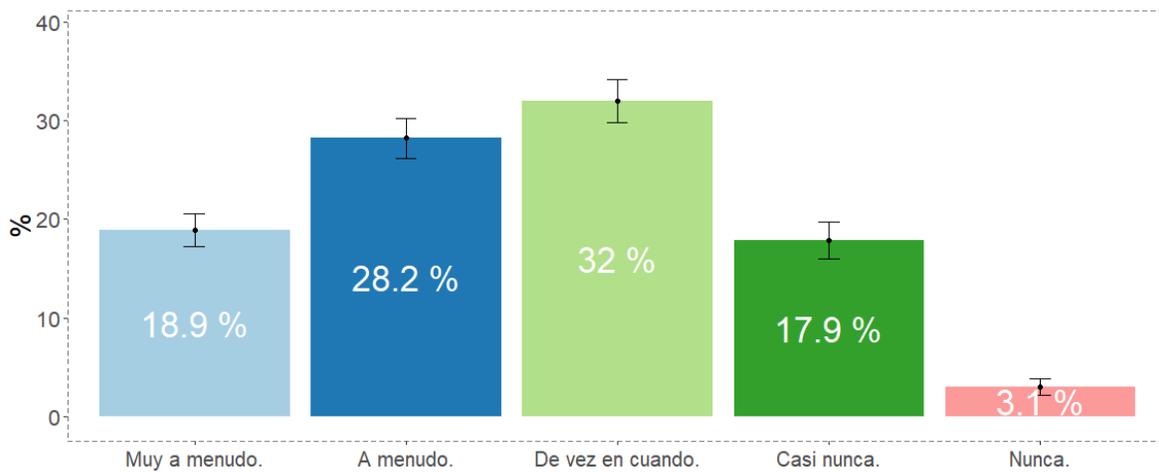


Figura 96: En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?

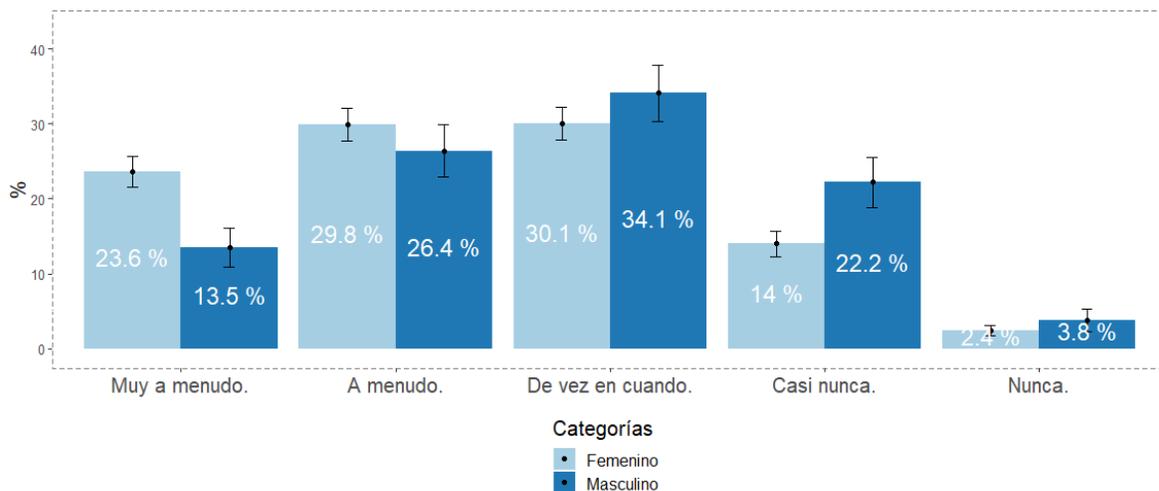


Figura 97: En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?, por sexo.

En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?

Al estudiar el control sobre las dificultades en la figura 99, cerca de la mitad declara que lo hace “a menudo”, no siendo la categoría más segura, y se desprende que uno de cada 10 alumnos casi nunca o nunca logra controlarlas. Por otro lado, la figura 100 explicita diferencias por sexo, donde los hombres son quienes más controlan sus problemas.

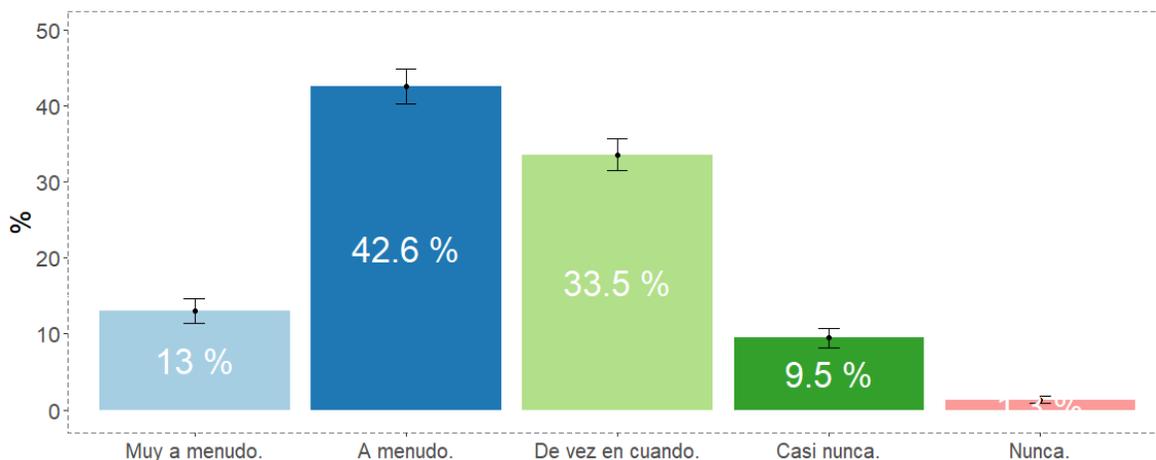


Figura 99: En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?

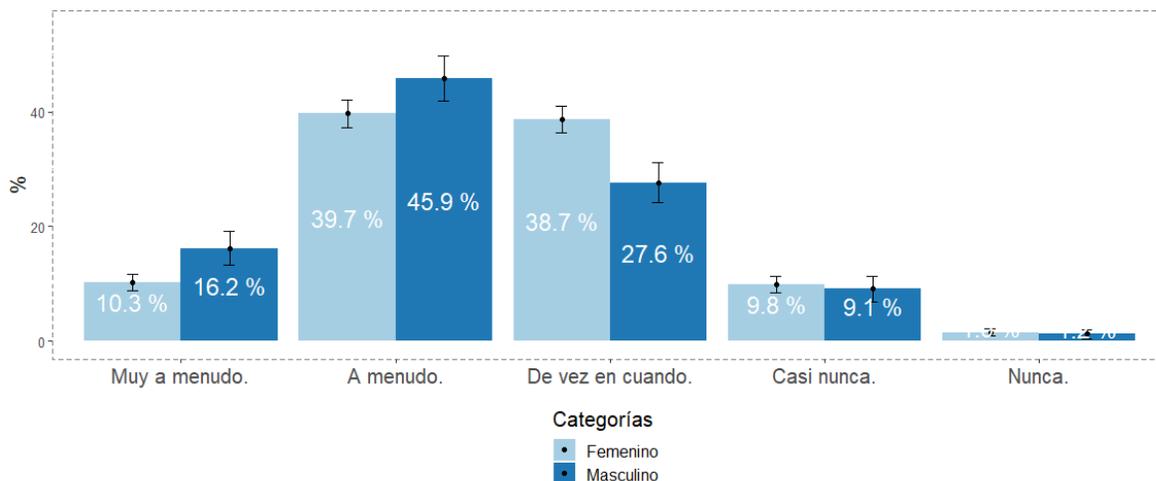


Figura 100: En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?, por sexo.

En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?

Para esta pregunta, la figura 101 muestra la frecuencia con que han sentido todo bajo control los alumnos UC, de donde se desprende que la más usual es “de vez en cuando”, mientras que al considerar el género de los alumnos, se prueba que son más las mujeres quienes casi nunca tienen bajo control, más que los hombres.

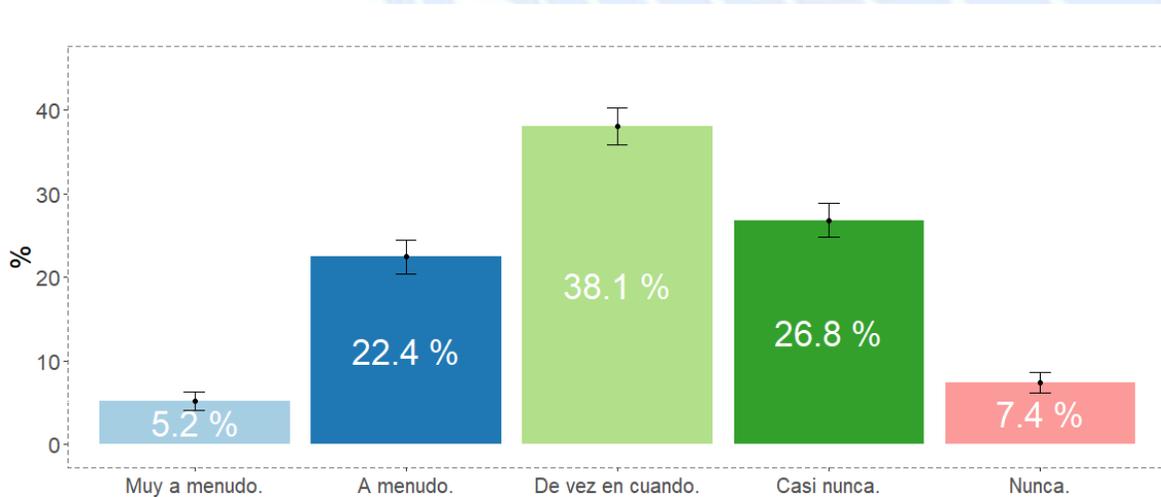


Figura 101: En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?

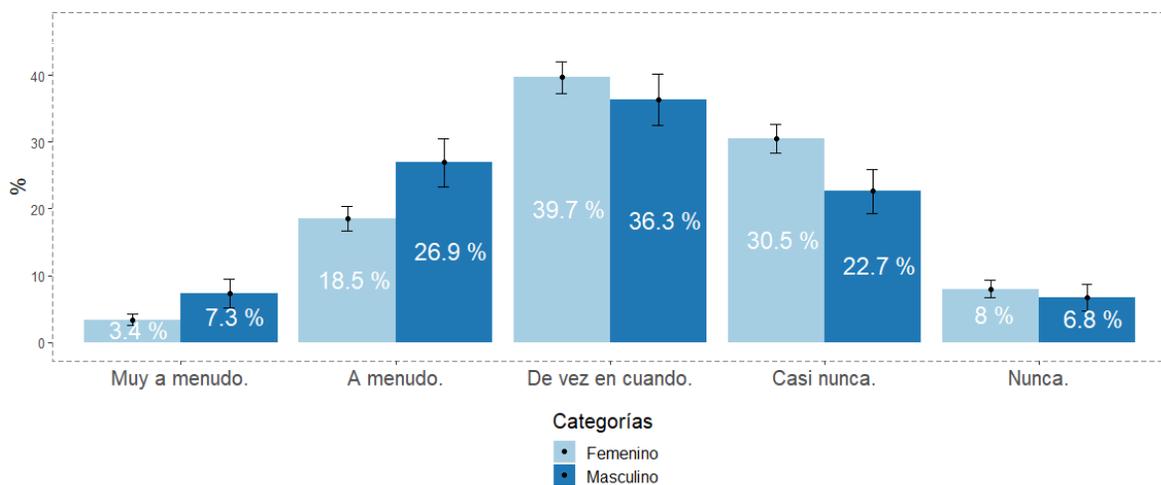


Figura 102: En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?, por

En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?

Las figuras 104, 105 y 106 muestran el comportamiento de los alumnos referentes al enfado. Notar que en el primer caso, se muestra a nivel general que el 35% se enfada a menudo o muy a menudo porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de control, mientras que sólo 7% afirma que nunca le ha pasado.

En el caso del sexo, en la segunda imagen, queda en manifiesto significativamente que mujeres frecuentan más en el enfado que los hombres.

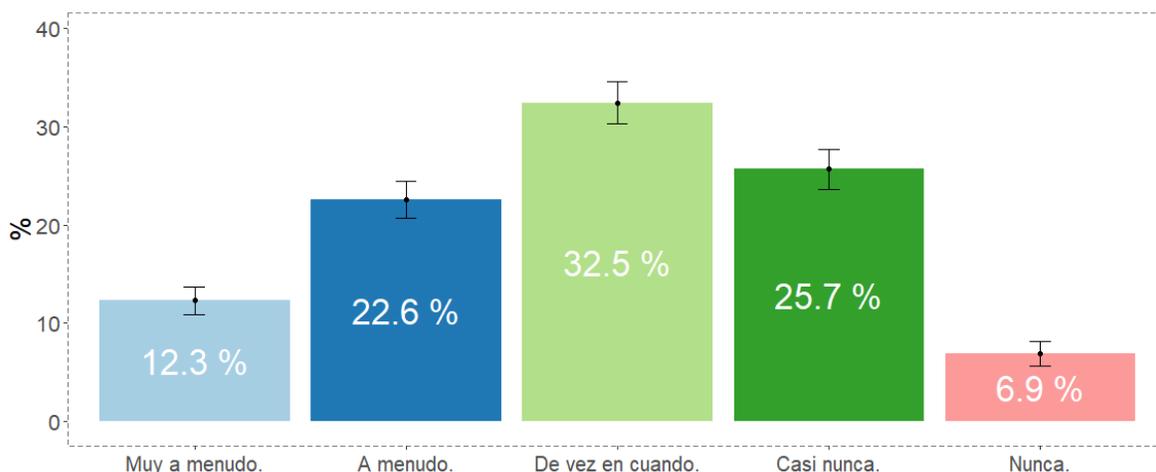


Figura 104: En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?

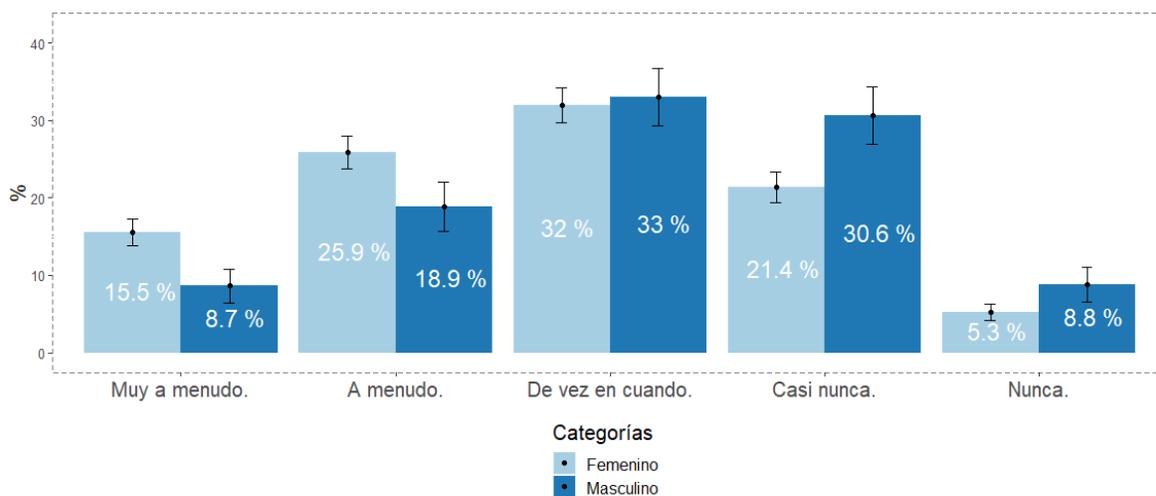


Figura 105: En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?, por sexo.

En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te quedan por hacer?

En esta pregunta, queda en manifiesto que el 70% de los alumnos UC piensa muy a menudo en las cosas que le quedan por hacer, mientras que al considerar el género, son más mujeres que hombres quienes frecuentan esta categoría de muy a menudo, como lo indica la figura 108. No se determina grandes diferencias por edad o escuela.

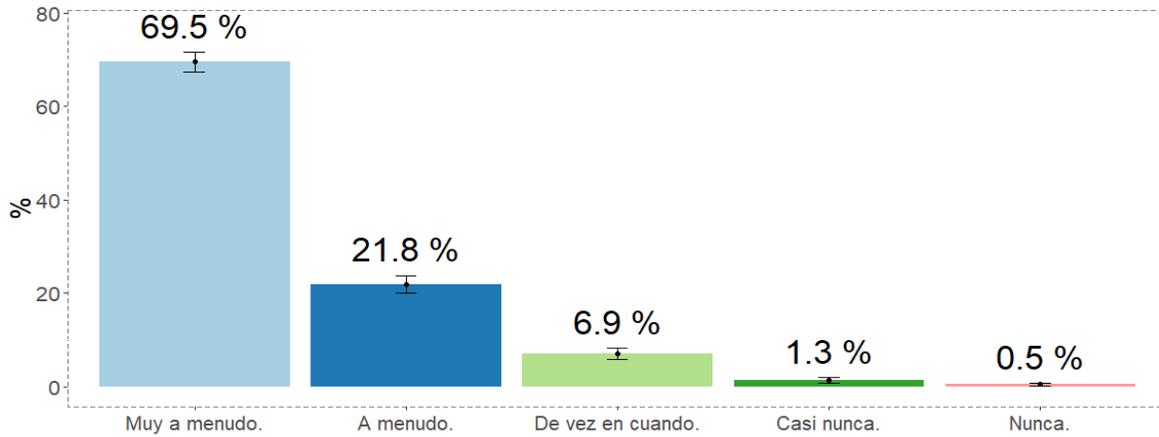


Figura 107: En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te quedan por hacer?

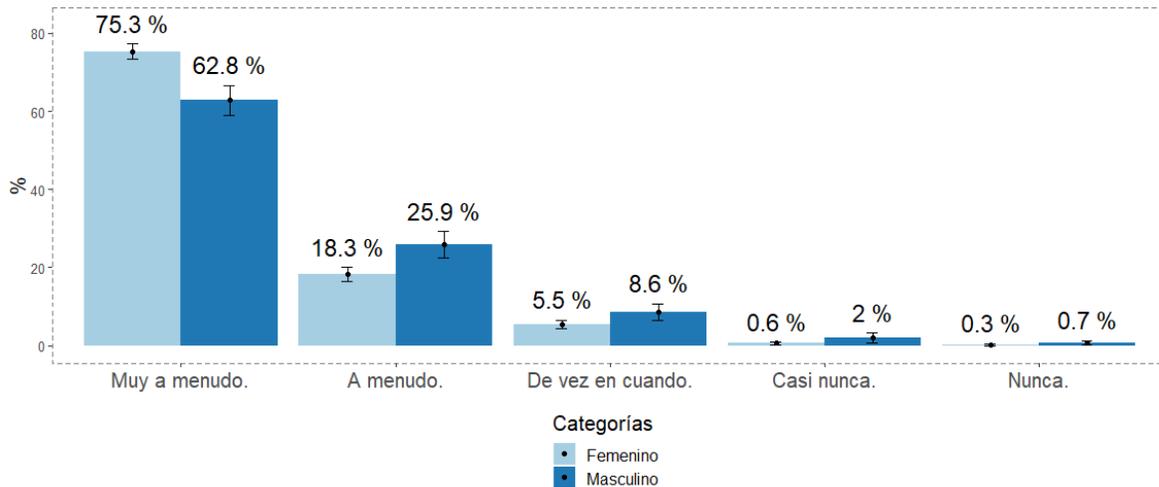


Figura 108: En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te quedan por hacer?, por sexo.

En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?

Con respecto al control del tiempo, la mayoría se sitúa entre “de vez en cuando” y “casi nunca”, ilustrando en la figura 109 que sólo un 6.4% de los alumnos UC logra controlar su forma de pasar el tiempo. En este caso, no hay diferencias significativas por sexo y edad.

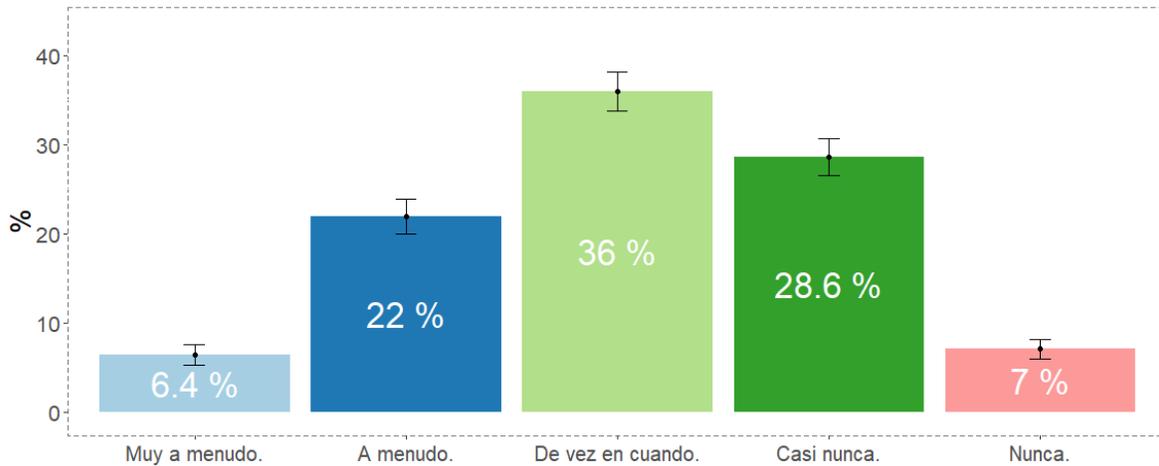


Figura 109: En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?

En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?

La figura 111 grafica la frecuencia que han sentido los alumnos UC sobre las dificultades que se acumulan tanto que no pueden superarlas, donde las primeras 4 opciones son muy similares. Sin embargo, al considerar el sexo en la figura 112, son las mujeres quienes poseen su concentración en “más a menudo” mientras que los hombres están en “de vez en cuando” y “casi nunca”.

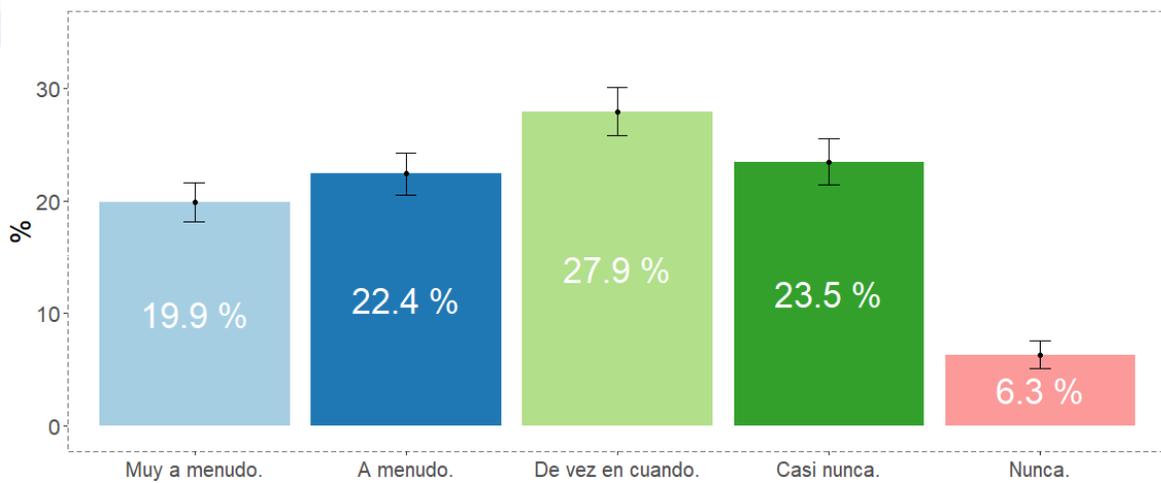


Figura 111: En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?

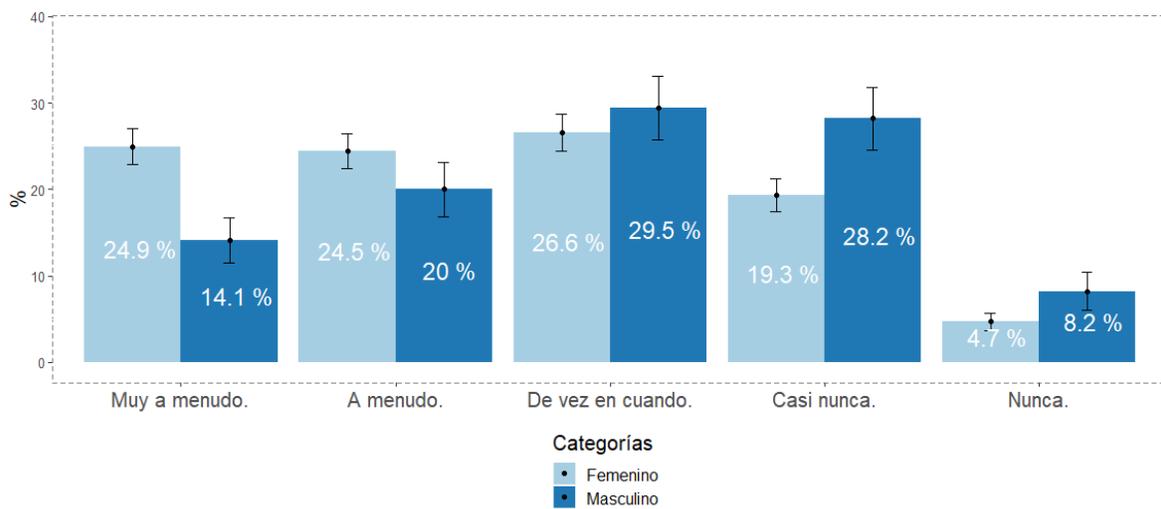


Figura 112: En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?, por sexo

ii. Puntaje del cuestionario

A través de las 14 preguntas se obtiene un puntaje. Se puede observar un 90% de fiabilidad a través del alfa de Cronbach en el cuestionario, el más alto de los tres cuestionarios.

Al estudiar la composición del cuestionario a través de un Análisis Factorial, se puede observar que, con tres combinaciones lineales, con la herramienta de Componentes Principales, se explica el 71% de la variabilidad de las respuestas. Estas preguntas se pueden dividir en tres grupos, como lo muestra la tabla 8, donde se describen tres posibles factores; el primero responde al control de las dificultades, el segundo tiene orientación a la capacidad de abordar las dificultades, mientras que el tercero se puede abordar como la capacidad de adaptación.

Peguntas	Factor 1	Factor 2	Factor 3
¿con qué frecuencia has estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?			0.793
¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	0.447	0.487	0.470
¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?		0.623	
¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0.726		
¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	0.749		
¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	0.746		
¿con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?	0.698		
¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?		0.621	
¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	0.781		
¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	0.642		
¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?		0.389	0.307
¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te quedan por hacer?		0.516	

¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo? 0.428

¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas? 0.640

Tabla 8: Matriz de cargas para cada componente rotada.

La distribución del puntaje se puede apreciar en la figura 113, donde el comportamiento está centrado en los 28 puntos, y posee un comportamiento normal de 0 a 56 puntos, rango mínimo y máximo respectivamente para los puntajes.

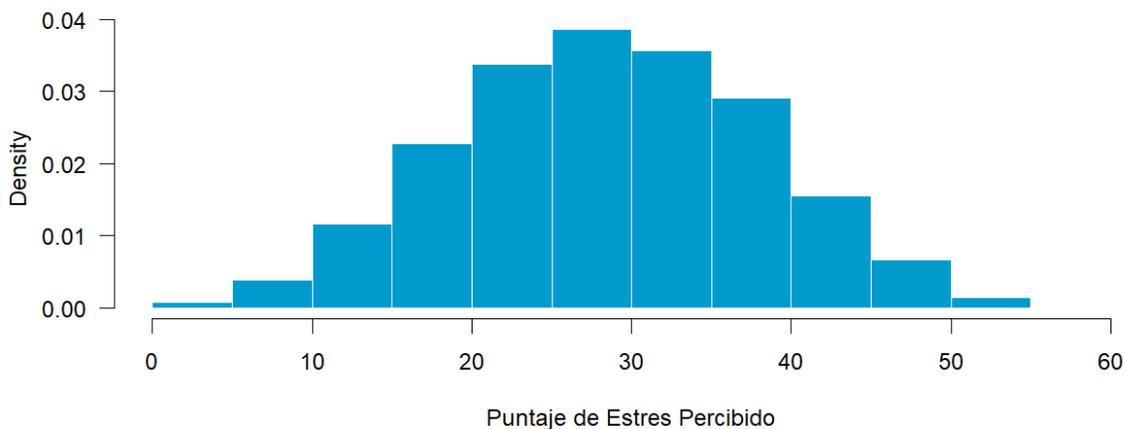


Figura 113: Distribución del puntaje de Estrés percibido

Entre géneros se aprecia una diferencia significativa, ya que en las mujeres se obtiene un puntaje promedio de 31.02 (± 0.21), mientras que en los hombres baja a 26.83 (± 0.37). La figura muestra la diferencia distribucional en ambas categorías.

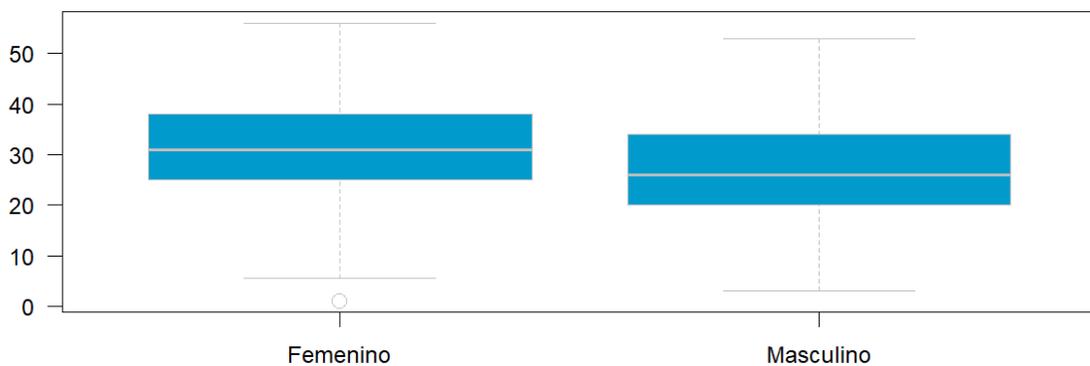


Figura 114: Boxplot del puntaje de Estrés percibido, por sexo.

En el caso de la edad, no se observa ninguna diferencia significativa. Se puede notar que tanto en los jóvenes como en los más adultos se posee más variabilidad, mientras que entre los 20 a 24 años hay más concentración alrededor de los 29 puntos.

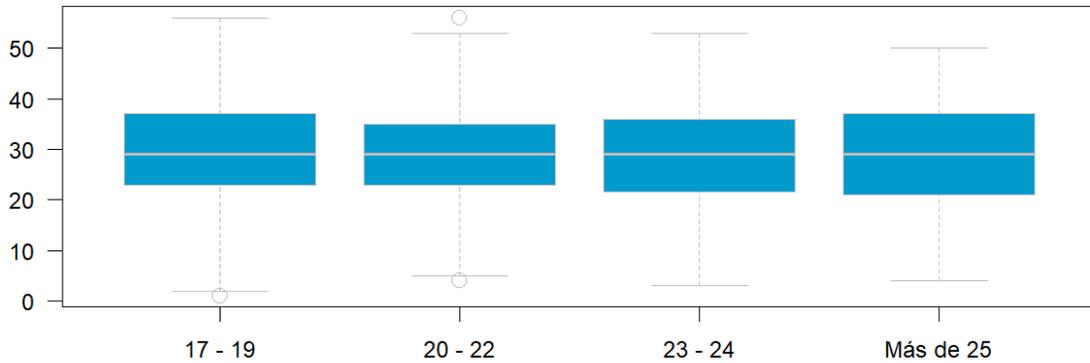


Figura 115: Boxplot del puntaje de Estrés percibido, por edad.

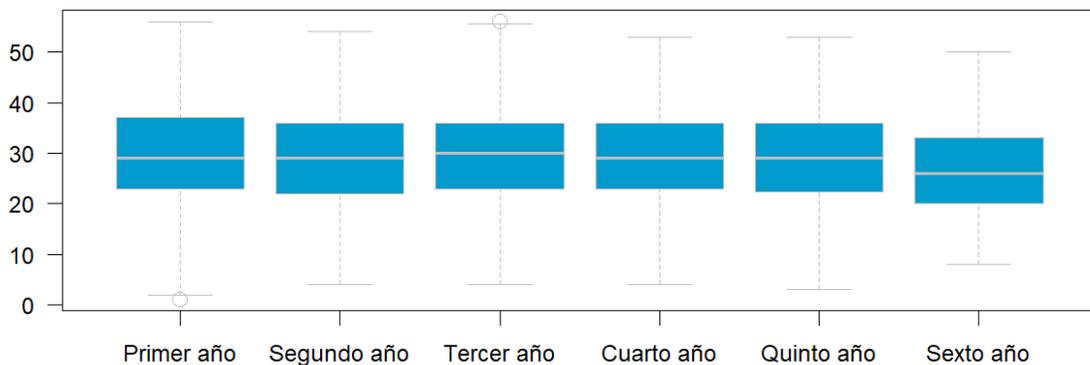


Figura 116: Boxplot del puntaje de Estrés percibido, por año de ingreso.

Al separar por escuela, las figuras 117 y 118 muestran como los niveles se van repartiendo entre los alumnos respectivos.

f. Relación de las variables

i. Correlación de puntajes

El siguiente análisis tiene por objetivo determinar relaciones entre los puntajes de los tres cuestionarios, de forma bivariada.

Para realizar la primera comparación, se debe considerar la siguiente propuesta; la figura 119 muestra las concentraciones de puntajes entre los resultados del cuestionario de Calidad de Sueño y Ansiedad, de donde se puede sacar la siguiente conclusión; La mayor parte de los alumnos está concentrado entre 7 y 9 puntos en Calidad de Sueño, así como en 3 puntos de Ansiedad, como lo muestra el sector más claro de la figura.

De esta forma, las concentraciones se van alejando, formando un lineamiento positivo que puede hablar sobre la causalidad de los puntajes; los alumnos que poseen bajo puntaje en Calidad de Sueño (es decir, que poseen buena calidad), también poseen bajo puntaje en el cuestionario de Ansiedad (es decir, ansiedad normal) como lo muestra la guía en verde. Por otro lado, aquellos que poseen alto puntaje de Calidad de Sueño, no queda claro su puntaje de Ansiedad. No obstante, aquellos que poseen alto puntaje de Ansiedad, también poseen alto puntaje de Calidad de Sueño, ilustrado con la guía naranja.

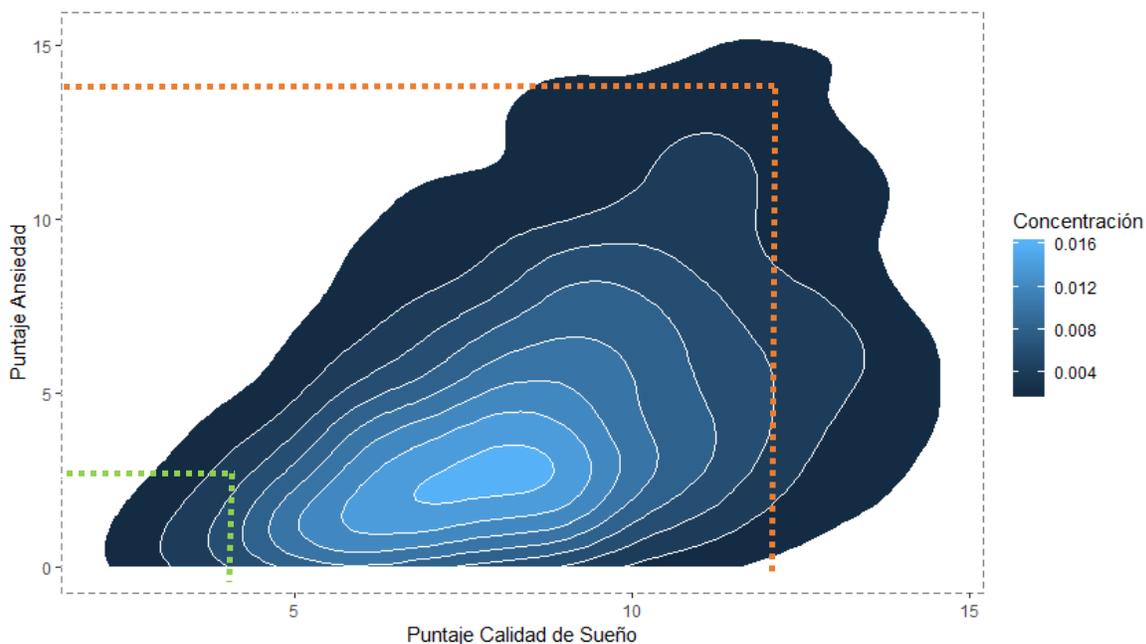


Figura 119: Relación puntaje de Calidad de Sueño vs Ansiedad.

La figura 120 muestra la relación entre el puntaje de Estrés y Ansiedad. En este caso, de aquellos que poseen bajo nivel de Estrés, también poseen bajo nivel de ansiedad, así como aquellos que poseen baja ansiedad, poseen bajo estrés. Esta relación es directa, como lo ilustra la guía verde. Por otro lado, la guía naranja indica que, aquellos que poseen alto nivel de ansiedad, también poseen alto nivel de estrés, mientras que de los que poseen alto estrés, no necesariamente poseen alta ansiedad.

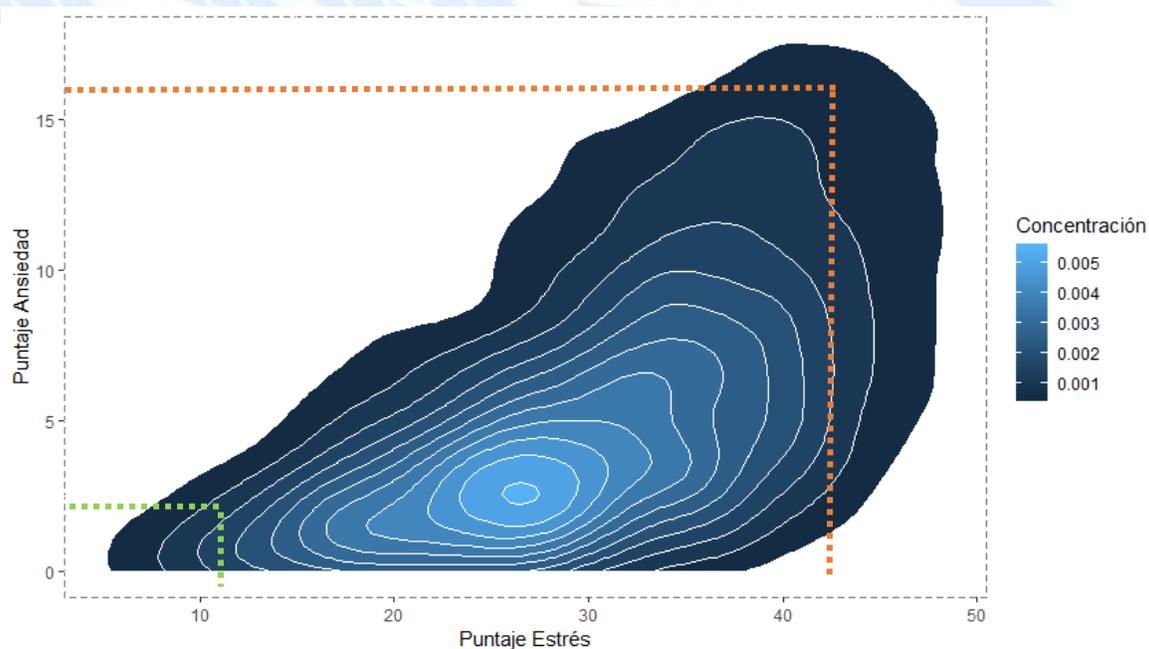


Figura 120: Relación puntaje de Estrés vs Ansiedad.

Finalmente, al comparar Calidad de Sueño y Estrés, se aprecia en la figura 121 que la concentración está situada en 8 puntos de Sueño, y 28 puntos de Ansiedad, formando una nube diagonal en el plano, lo que implica que existe una relación directa entre ambos cuestionarios, como lo denota la guía amarilla; los alumnos que poseen buena calidad de sueño, también poseen bajo puntaje de estrés (guía verde), y aquellos que poseen mala calidad de sueño, también posee alto puntaje de Estrés, como lo indica la guía naranja.

En estos casos, se debe estudiar con más detalle la causalidad de los puntajes, puesto que las imágenes muestran los comportamientos, pero se precisa más información para determinar si el sueño es el que afecta al estrés, o la relación es contraria.

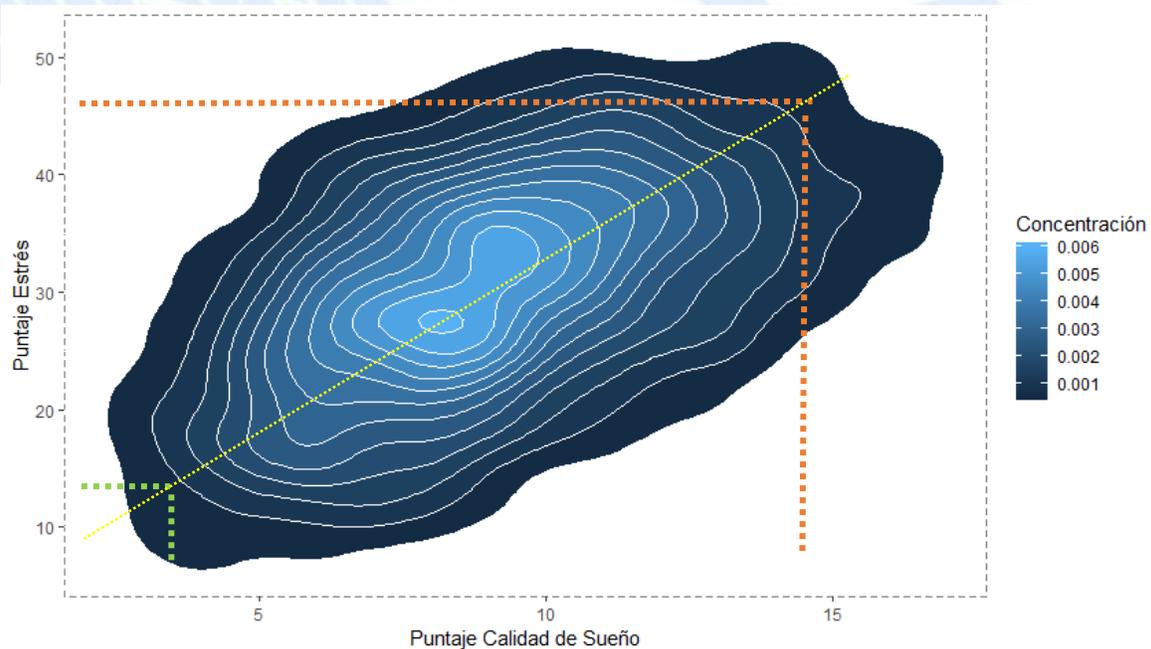


Figura 121: Relación puntaje de Calidad de Sueño vs Estrés.

ii. Relación predictiva de los puntajes.

A través del análisis de los tres cuestionarios, se propone para el estudio una categorización de los puntajes, basados en la tabla 9. Para Calidad de Sueño, se utiliza el límite propuesto por el autor como buena calidad de sueño con puntaje máximo de 5 puntos, en el caso de Ansiedad, lo que el autor propone como ansiedad normal, con puntaje máximo de 3 puntos, y en el caso de Estrés, se considera del máximo posible (54 puntos) el 25% del puntaje posible, correspondiente a 14 puntos.

Cuestionario	Controlado	No Controlado
Calidad del Sueño	Puntaje \leq 5 puntos	Puntaje $>$ 5 puntos
Ansiedad	Puntaje \leq 3 puntos	Puntaje $>$ 3 puntos
Estrés	Puntaje \leq 14 puntos	Puntaje $>$ 14 puntos

Tabla 9: Categorización de los puntajes, por cuestionario.

A partir de esta categorización, se genera un método de resumir el estado del alumno, categorizado en la tabla 10. Esta forma final busca determinar, a partir de algunas preguntas de los tres cuestionarios, determinar si el alumno pertenecerá a alguno de los niveles expuestos.

Nivel	Condición
0	No posee ningún cuestionario “no controlado”
1	Posee sólo un cuestionario “no controlado”
2	Posee sólo dos cuestionarios “no controlado”
3	Posee los tres cuestionarios “no controlados”

Tabla 10: Categorización de los puntajes, por cuestionario.

Dada dicha categorización y utilizando los ítems de cada cuestionario, se procede a pronosticar la situación de los alumnos, basados en el nivel establecido en la tabla 10. El resultado, expuesto en la figura 122, está desarrollado a través de la técnica de árboles de decisión, que se utiliza para determinar cierta clasificación a partir de variables explicativas. Este modelo, que logró obtener un 81% de correcta clasificación, utiliza los puntajes de los ítems expuestos anteriormente, clasificando, al final de cada nodo, a los alumnos con su posible estado.

La tabla 11 resume los ítems utilizados en el modelo, junto con el pronóstico, y el porcentaje de reales clasificados a partir de ese nodo. Por ejemplo, la primera pregunta es el ítem 4 de ansiedad, donde implica que, si el alumno responde 1,2 o 3, el modelo lo clasificará automáticamente en nivel 3, y en la encuesta el 89% estaría bien clasificado.

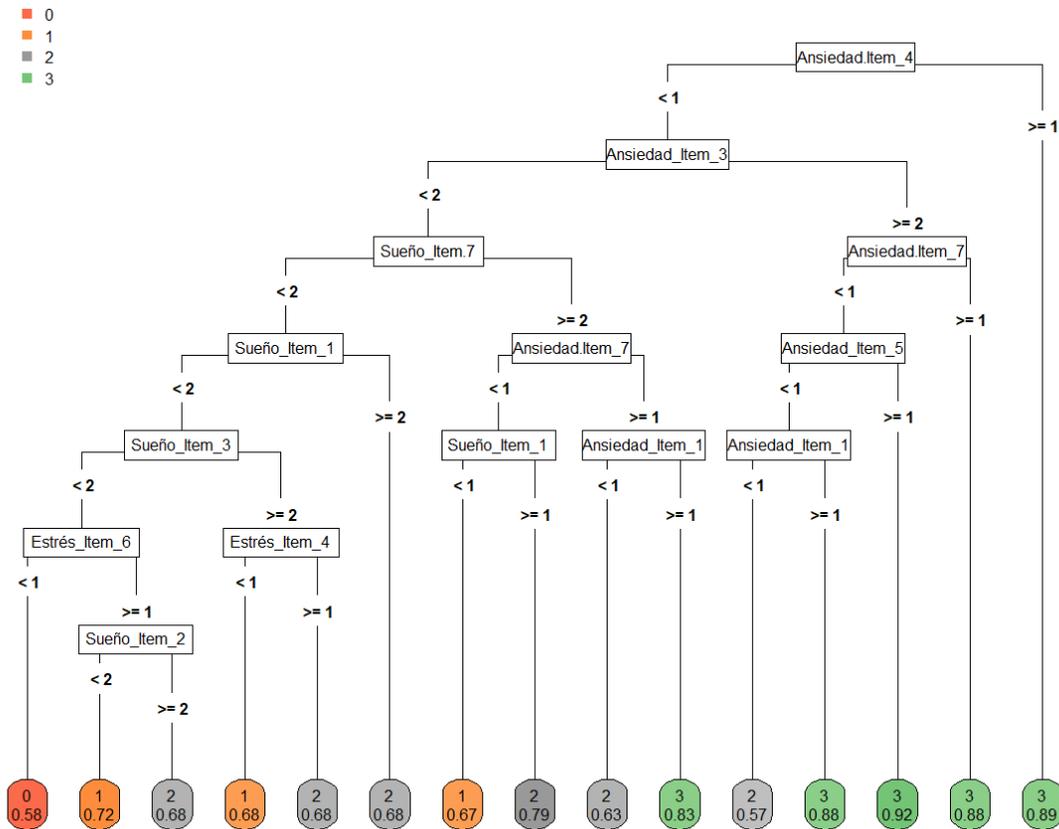


Figura 122: Árbol de Decisión que clasifica el estado de los alumnos.

Cuestionario	Preguntas	Descripción	Valores
Calidad de Sueño	Ítem 1	Durante el último mes, ¿cómo valorarías, en conjunto, la calidad de tu sueño?	0 – Muy buena 1 – Bastante buena 2 – Bastante mala 3 – Muy mala
	Ítem 2	¿Cuánto tiempo en minutos has tardado en dormirte, normalmente, las noches del último mes? + Durante el último mes, ¿cuántas veces has tenido problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño en la primera media hora, por semana?	0 – Menos de 15 min 1 – Entre 16-30 min 2 – Entre 31 a 60 min 3 – Más de 60 min 0 – Ninguna vez 1 – Menos de 1 vez 2 – 1 o 2 veces 3 – 3 o más veces
	Ítem 3	¿Cuántas horas calculas que habrás dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?	0 – suma 0 1 – suma 1 o 2 2 – suma 3 o 4 3 – suma 5 o 6
	Ítem 7	Durante el último mes, ¿cuántas veces has sentido somnolencia mientras conducías, comías o desarrollabas alguna otra actividad, a la semana? +	0 – Más de 7 horas 1 – Entre 6 a 7 horas 2 – Entre 5 a 6 horas 3 – menos de 5 horas

		Durante el último mes, ¿ha representado para ti mucho problema el tener ánimo para realizar algunas de las actividades detalladas en la pregunta anterior?	0 – Ningún problema 1 – Sólo leve problema 2 – Un problema 3 – Un grave problema
			0 – suma 0 1 – suma 1 o 2 2 – suma 3 o 4 3 – suma 5 o 6
Ansiedad	Ítem 1	Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido miedo sin razón aparente?	
	Ítem 3	Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido la boca seca?	
	Ítem 4	Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has estado a punto de entrar en pánico?	0 – Nunca o casi nunca 1 – Algunas veces 2 – A menudo 3 – Muy a menudo
	Ítem 5	Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has tenido dificultades para respirar (respiro excesivamente rápido o siento que me ahogo en ausencia de actividad física)?	
	Ítem 7	Durante la última semana, ¿con qué frecuencia has sentido temblor en las manos?	
Estrés	Ítem 4	¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0 – Nunca 1 – Casi nunca 2 – De vez en cuando 3 – A menudo 4 – Muy a menudo
	Ítem 6	¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	

Tabla 11: Ítems utilizados por el modelo clasificador.

8. SÍNTESIS

Los siguientes cuadros reflejan variables influyentes para conocer a los alumnos.

¿Quiénes son los alumnos UC que poseen mala calidad del sueño?

Porcentaje de alumnos...	Mala calidad	Buena calidad
Mujeres	55%	47%
Entre 20 a 22 años	52%	49%
Que se acuestan a las 23 pm	17%	38%
Que se levantan a las 6 am	22%	17%
Que en el último mes, nunca han tenido problemas para dormir por despertarse en la noche	53%	33%
Que ha tomado medicinas al menos una vez en el mes, para dormir	22%	7%
Que comparten habitación, pero distinta cama	8%	16%

¿Quiénes son los alumnos UC que poseen mucha ansiedad?

Porcentaje de alumnos...	Ansiedad Alta	Ansiedad Normal
Mujeres	61%	46%
Entre 20 a 22 años	51%	48%
Que nunca han sentido miedo sin razón	51%	77%
Que nunca se les seca la boca	29%	46%
Que ha sentido temblor en las manos	53%	75%

¿Quiénes son los alumnos UC que poseen mucho estrés?

Porcentaje de alumnos...	Estrés Alto	Estrés Normal
Mujeres	55%	44%
Que nunca han estado afectados por algo que ha ocurrido inesperadamente	44%	11%
Que muy a menudo se sienten nerviosos o estresados	40%	14%
Que ha sentido muy a menudo que las cosas van bien	7%	54%
Que ha sentido muy a menudo que tiene todo bajo control	2%	37%

Comportamiento promedio del puntaje de cada cuestionario, para cada escuela

Carrera	Sueño	Ansiedad	Estrés
	9,06	5,76	27,86
	9,04	5,8	29,27
	9,33	7,19	31,85
	9,23	5,93	31,08
	8,75	4,89	30,34
	7,76	4,57	28,09
	9,76	6,24	31,71
	8,99	5,39	29,57
	9,3	4,92	29,77
	9,39	5,18	30,73
	9,77	6	30,11
	9,26	5,74	31,95
	8,85	6,02	30,02
	9,35	5,74	28,75
	9,33	5,36	27,55
	8,85	7,05	31,76
	9,33	5,85	30,44
	9,11	6,17	30,35
	9,07	6,23	28,94
	8,12	4	26,62
	8,17	4,33	26,98
	7,85	4,26	26,37
	10,01	7,52	29,77
	7,05	4,32	23,52
	8,01	3,57	25,4
	9,02	6,08	31,95
	9,65	6,16	29,46
	8,9	5,7	30,36
	8,98	5,75	30,32
	7,55	2,25	20,2
	9,26	5,41	28,47
	8,61	4,91	30,04
	9,37	5,92	31,37
	9,27	5,27	30,44
	8,15	3	26,73
	9,87	8,3	33



Bajo*

Alto*

*Valores respecto al promedio poblacional.

9. ANEXOS

Consentimiento



Encuesta ansiedad, estrés y sueño

Consentimiento de participación en estudio de ansiedad, estrés y sueño UC

Estimado Alumno, ¡Bienvenido y gracias por participar en nuestra encuesta!

El Programa para el Manejo de la Ansiedad y el Buen Dormir de la Dirección de **Salud Estudiantil UC** está interesado en caracterizar el **estrés**, la **ansiedad** y el **sueño**, y la relación que ellos tienen entre sí. Para esto se ha encargado a **DATA UC**, estudios y servicios estadísticos de la Facultad de Matemáticas, la recolección de sus datos.

La encuesta tiene una duración aproximada de 10 minutos, y al finalizar **estarás participando por una de las 5 Giftcard de \$20.000 en Cencosud**, al finalizar el período de encuesta.

Tu participación en este estudio es completamente **voluntaria** y eres libre de suspender tu participación en cualquier momento.

La confidencialidad de tus respuestas será protegida en todo momento, a través de la unidad DATA UC, ya que tu nombre no se asociará a las respuestas entregadas. Los datos de la encuesta serán entregados a Salud Estudiantil sin revelar las identidades de sus participantes. DATA UC guardará tus datos para una eventual consulta posterior de validación o la continuidad del estudio, sin ser obligatorio participar nuevamente.

El completar esta encuesta no afectará de ninguna manera tu relación con la Universidad o con Salud Estudiantil. Los resultados de esta encuesta serán analizados de forma global, hasta una instancia de facultad, y en ningún caso a nivel de alumno. La finalidad es poder **tomar decisiones que mejoren la calidad de vida de los estudiantes**, y poder compartir los resultados desde la dirección de Salud Estudiantil con quienes toman decisiones en la Universidad.

Al continuar, confirmas que has leído y comprendido esta descripción y estás de acuerdo con participar del estudio.

Para terminar correctamente la encuesta debes presionar el botón finalizar al final del cuestionario.

Para partir, haz click en el botón **Aceptar**.

Si deseas obtener información adicional con respecto a este estudio, incluyendo los resultados, no dudes en contactar al correo ansiedad@uc.cl y agendaremos una hora según tus necesidades. Si tienes alguna consulta o preocupación respecto a tus derechos como participante de este estudio, puedes contactar a la Unidad de Ética y Seguridad de Investigación de la Pontificia Universidad Católica de Chile, al siguiente email: eticadeinvestigacion@uc.cl.

Si deseas más información sobre la metodología de encuesta, puedes consultar a contacto@datauc.cl.

1. He leído, entiendo esta hoja de consentimiento y estoy de acuerdo con participar en esta encuesta.

Sí

No