

Universidad de Pamplona
Facultad de Salud
Programa de Psicología
Trabajo de Grado



Prevalencia de Estrés Académico en los Estudiantes de Prácticas de Psicología de la
Universidad de Pamplona.

Presentado por:

María Camila Maldonado Ayala

Lesly Thatiana Bautista Carrero

Psicólogas en Formación

Pamplona

2018

Universidad de Pamplona
Facultad de Salud
Programa de Psicología
Trabajo de Grado



Prevalencia de Estrés Académico en los Estudiantes de Prácticas de Psicología de la
Universidad de Pamplona

Presentado por:

María Camila Maldonado Ayala

Lesly Thatiana Bautista Carrero

Psicólogas en Formación

Ps. Esp. Mg(c) Eliana María Ibáñez Casadiegos

Directora

Pamplona

2018

Agradecimientos

Principalmente quiero agradecer a Dios por llenarme espiritualmente, luego, a quienes componen mi familia, como lo son mi madre Elvira Carrero Correa y a mi padre Nelson Bautista Mantilla por ser mi gran apoyo y por brindarme tanto amor a lo largo de los años y por ser parte de este proceso formativo, por darme las fuerzas necesarias para cada vez ser mejor en la vida. Así mismo agradecer a mis hermanos Jower, Javir y Gabriela quienes son mi inspiración para seguir creciendo como persona y como profesional. Seguidamente agradecer a Adrian Rojas quien me brinda su apoyo incondicional y ha sido fuente de motivación.

Agradezco también a los diferentes docentes que brindaron sus conocimientos y apoyo durante mi carrera, como también a mis compañeros de clases, destacando principalmente a mi amiga y compañera Camila Maldonado por brindarme su apoyo a lo largo de este proceso y por demostrarme que existen personas maravillosas como ella. Por ser incondicional, leal, amorosa y por ser parte de este proyecto de investigación.

Mis primeros agradecimientos son para Dios, ya que sin él nada sería posible. Seguidamente, a mi madre Doris Ayala y mi hermano Yeison quienes me han brindado su apoyo incondicional, me han dado la fortaleza y todo el amor que un ser puede recibir por lo que son muy valiosos en todo este proceso formativo, a mi padre Javier Maldonado y hermanos Leonardo y Javier, quienes hacen parte de mi motivación y me dieron la confianza que fue necesaria para emprender este camino, ustedes también lo son todo para mí.

También quiero agradecerle a mi compañera Lesly Bautista, quien constituye de igual forma este proyecto y así mismo es quien me acompaña desde el inicio de carrera y se ha convertido en una gran amiga con la cual hemos enfrentado grandes momentos en los que ha demostrado su lealtad y cariño.

A nuestra directora Eliana María Ibáñez Casadiegos, quien a pesar de todos los inconvenientes presentados con el proyecto nos regaló su voto de confianza y estuvo orientándonos de la mejor manera y disposición. Así mismo quiero agradecerle a los docentes que nos acompañaron en el proceso de este proyecto como Julio Annicchiarico Lobo, sus aportes fueron valiosos para la consecución del mismo.

Y por último, queremos agradecer a la universidad de Pamplona y al programa de Psicología, por abrirnos las puertas para poder crecer integralmente y forjarnos como profesionales.

Tabla de Contenido

Resumen	xii
Abstract	xiii
Introducción	1
Problema de investigación	3
Planteamiento del Problema	3
Descripción del Problema	5
Formulación del Problema	7
Objetivos	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	8
Justificación	9
Estado del Arte	12
Estudios internacionales	12
Estudios Nacionales	17
Estudios Locales	19
Marco Teórico	24
Capítulo I. La Psicología de la Salud	24
La influencia de la personalidad sobre la salud / enfermedad.	25
Capítulo II. Estrés	26

Estresantes físicos del entorno.	27
Estresantes individuales.	27
Estresantes de grupos.	29
Estrés académico.	29
Principales síntomas del estrés académico.	30
Capítulo III. Ansiedad	34
Causas.	35
Sintomatología.	37
Consecuencias.	39
Capítulo IV. Ciclos vitales.	40
Periodos.	40
Marco Legal.	43
Constitución Política de Colombia 1991	43
La Ley 30 de 1992 en su título V, capítulo III.	43
Ley 1090 de 2006 de la Profesión de Psicología	44
Artículo 3. Del Ejercicio Profesional del Psicólogo.	47
Metodología	50
Tipo de investigación	50
Diseño	50
Población	50

Muestra	51
Instrumentos.....	51
Inventario STAI.....	51
Inventario SISCO.....	53
Procedimiento.....	57
Análisis e Interpretación de los Resultados.....	59
Inventario Sisco	60
Inventario STAI	69
Conclusiones.....	94
Recomendaciones	97
Referencias Bibliográficas	98
Anexos.....	106

Lista de Tablas

Tabla 1 Ítems positivos y negativos AE-AR	62
Tabla 2 Categorías Stai	64

Lista de Figuras

Figura 1 Preocupación o Nerviosismo	66
Figura 2 Entono como estímulo estresores	67
Figura 3 Reacciones Físicas	68
Figura 4 Reacciones psicológicas	69
Figura 5 Reacciones comportamentales	70
Figura 6 Reacciones de afrontamiento	71
Figura 7 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 1	72
Figura 9 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 2	73
Figura 9 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 3	74
Figura 10 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 4	75
Figura 11 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 5	76
Figura 12 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 6	77
Figura 13 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 7	78
Figura 14 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 8	79
Figura 15 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 9	80
Figura 16 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 10	81
Figura 17 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 11	82
Figura 18 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 12	83
Figura 19 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 13	84
Figura 20 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 14	85
Figura 21 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 15	86
Figura 22 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 16	87

Figura 23 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 17	88
Figura 24 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 18	89
Figura 25 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 19	90
Figura 26 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 20	91
Figura 27 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 21	92
Figura 28 Estado de Ansiedad masculino	93
Figura 29 Ansiedad Rasgo masculino	94
Figura 30 Ansiedad Estado femenino	95
Figura 31 Ansiedad Rasgo femenino	95
Figura 32 Ansiedad Estado general	96
Figura 33 Ansiedad Rasgo general	96

Lista de Anexos

Inventario SISCO.....	121
Inventario STAI.....	123

PREVALENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE PRÁCTICAS DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Lesly Thatiana Bautista Carrero¹

María Camila Maldonado Ayala²

Resumen

El estrés académico constituye un causante de bajo nivel de desempeño en los estudiantes universitarios, donde, además, la ansiedad juega un papel en contra de las realizaciones de diferentes actividades académicas. Es por ello por lo que el objetivo general de esta investigación fue determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de prácticas de psicología de la Universidad de Pamplona, Norte de Santander por medio de la evaluación psicométrica para la identificación del bienestar físico y mental. Se realizó una investigación de tipo descriptiva, con un diseño de campo no experimental, bajo la modalidad de proyecto factible, donde se encuestaron a 21 estudiantes de psicología de la institución antes mencionada. El instrumento aplicado fue un cuestionario con base a los inventarios SISCO y STAI. Por otro lado, los resultados se mostraron en frecuencias y porcentajes de cada uno de los indicadores y considerando la naturaleza de la presente investigación y los objetivos planteados, así como el cálculo y fórmulas para medir los niveles de estrés y ansiedad. Una vez analizado los resultados se concluye que por medio de la evaluación psicométrica para la identificación del bienestar físico y mental se alcanzó sólo un 38% de los estudiantes que algunas veces se preocupan o se estresan por enfrentarse a las prácticas como aspirantes a psicólogos, es decir, no existen niveles significativos para estresarse, y los niveles de ansiedad fueron mayores en los hombres que en las mujeres, pero en forma general ambos presentaron ansiedad pero no estrés académico.

Palabras clave: Estrés académico, ansiedad, STAI, SISCO.

Abstract

The academic stress he constitutes a low-ranking causer of performance in the university students, where in addition, the anxiety plays a paper in opposition to the accomplishments of different academic activities. It is for it for what the general aim of this investigation was to determine the prevalencia of the academic stress in the students of practices of psychology of the University of Pamplona, Norte de Santander by means of the evaluation psicométrica for the optimization of the physical and mental well-being. A descriptive investigation of type was realized, with a design of not experimental field, under the modality of feasible project, where they were polled to 21 students of psychology of the institution before mentioned. The applied instrument was a questionnaire on the basis of the inventories Sisco and Stai. On the other hand, the results appeared in frequencies and percentages of each one of the indicators and considering the calculation and formulae to be the nature of the present investigation and the aims raised, as well as to measure the levels of stress and anxiety. Once analyzed the results one concludes that by means of the evaluation psicométrica for the optimization of the physical and mental well-being there was reached only 38 % of the students who often worry or are put stress for facing the practices as aspirants psychologists, that is to say, significant levels do not exist to be put stress, and the levels of anxiety were major in the men that in the women, but in general form both presented anxiety but not stress academicians.

Key words: academic Stress, anxiety, Stai, Sisco.

Introducción

Los cambios dentro del entorno estudiantil específicamente a nivel universitario comúnmente generan incertidumbre en los alumnos en cuanto a las evaluaciones, paradigmas de estudios, métodos y procedimientos de afrontarlo, así mismo, genera el cambio de metodología del proceso de aprendizaje teórico a aprendizaje práctico, entre otros. Esto conduce a crear un ambiente estresante que afecta directamente las rutinas de estudios diarios, y que a veces, impacta en la salud física y mental de los estudiantes, lo que puede originar enfermedades crónicas por estrés.

Por otro lado, existen diferentes factores que pueden generar estrés en las personas, tales como: sistemas de trabajo, situación sentimental, financiera o inestabilidad laboral, sobrecarga o multiplicidad de funciones, relaciones interpersonales con los compañeros y profesores, entre otros. De la misma manera, los inesperados cambios evaluativos, exigen a los alumnos ser más aplicados y responsables ante el compromiso de alcanzar los objetivos que se han establecido en cuanto al ejercicio de la práctica, puesto que, trabajar con recurso humano es un aspecto delicado y se debe manejar con precaución, esto llega a producir un ambiente de estudio tenso que puede repercutir en el rendimiento académico.

En correspondencia a lo anterior, para lograr altos niveles de desempeño académico, los estudiantes requieren establecer estrategias que minimicen los factores estresantes, en función de evitar el estrés excesivo y así mismo, impedir la creación de conductas negativas, que perjudiquen el buen resultado académico, para ello es importante conocer sus causas y sus consecuencias.

Dentro de este marco, el presente estudio se fundamenta en determinar el estrés académico en los estudiantes de prácticas de psicología que cursan noveno y décimo semestre de la Universidad de Pamplona, Norte de Santander. Así mismo, se desarrolla dentro de la modalidad investigación descriptiva, con diseño de campo no experimental. La población es de 66 estudiantes y la muestra está constituida por 21 estudiantes de dicha institución de la sede de Pamplona, a los cuales se les aplica los instrumentos con la técnica de la encuesta, a fin de recolectar la información necesaria para su respectivo análisis.

Problema de investigación

Planteamiento del Problema

El efecto que el estrés produce en las personas es significativo, puesto que es uno de los mayores índices del incremento de la aparición de enfermedades tanto físicas como mentales. Martínez y Díaz (2007) afirman que el estrés puede interpretarse en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Así mismo, Sandín (2005) expresa que el término estrés se utilizó desde el siglo XIV para referirse a experiencias negativas, tales como adversidades, dificultades, sufrimiento y aflicción. Por lo que el estrés es resultante de la presión que una fuerza externa ejerce sobre un cuerpo, creando una reacción interior y una distorsión en éste, por lo que el ser humano podría a través de su cotidianidad vivir situaciones estresantes, uno de estos casos pudiera ser las escuelas o centros de formación.

Ahora bien, Witkin (2002), citado por Pardo (2008) planteó que la escuela es un estresor importante en términos de competitividad, no sólo en las calificaciones sino también en rivalidades entre compañeros, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepciones de los padres, entre otros. En esta misma línea, Caldera, Pulido y Martínez (2007) definen el estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes pueden verse afectados por este problema. Sin embargo, se focaliza en el estrés académico de los estudiantes universitarios. En este contexto la gran mayoría de los estudiantes

universitarios podrían experimentar un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas, que experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos en los estudiantes que ven aún materias y además la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, les genera mucha ansiedad.

Esta gran activación puede influir de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes (Berrio & Mazo, 2011). Sin embargo, Martín (2007) afirma que durante el período de exámenes el estudiante universitario presenta un aumento en el nivel de estrés. Así mismo, sostiene que se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos, entre otros) y sobre el autoconcepto académico de los estudiantes durante el período de presencia del estresor (exámenes).

De manera hipotética, algunas de las causas por la que los estudiantes de noveno y décimo semestre de prácticas de psicología en la Universidad de Pamplona presentan estrés, en muchas ocasiones están relacionadas con la transición del aprendizaje teórico al práctico en el que se involucran escenarios donde deben adquirir el rol profesional, al aplicar todo lo aprendido durante el proceso formativo en diferentes áreas en las que previamente son seleccionados, además, el cursar materias extra plan y así mismo materias como seminario y trabajo de grado, las cuales pueden ser factores que generan ansiedad en los estudiantes ya que cualquier modalidad de trabajo de grado como monografía o tesis requiere tiempo, dedicación y es un requisito para graduarse, entre otras causas se podría considerar el tiempo limitado para realizar trabajos, o que se presente alguna complicación que retrase el proceso en el trabajo de grado.

Descripción del Problema

Los estudiantes se enfrentan cada día exigencias académicas y sociales mayores que pudieran constituirse en fuentes generadoras de estrés, además, el estrés académico se ha convertido en un proceso sistémico, de particularidad adaptativa y esencialmente psicológico, que aparece cuando el alumno se ve dependiente a una variedad de demandas valoradas como estresores (entrantes); causado por un desequilibrio (situación estresante) que se manifiestan a través de síntomas (indicadores del desequilibrio) y en consecuencia el alumno realiza acciones para restaurar el equilibrio sistémico, todo esto dicho por Barraza (2007).

Al respecto, Muñoz (1999) señala que el estrés académico no se soluciona simplemente proporcionando al estudiante herramientas o recursos emocionales que le permitan afrontar mejor dicho estrés. Más bien, se requieren enfoques globales que hagan posible la detección y modificación de aquellos aspectos estresantes de las organizaciones educativas y de los sistemas de enseñanzas actuales. Es por ello, que a pesar de la relevancia de las habilidades emocionales y de la necesidad de formar al alumnado en ellas y en un adecuado manejo del estrés vinculado a su tarea, este autor considera que las intervenciones para favorecer el compromiso con la actividad académica y paliar el estrés padecido por los estudiantes han de tener una ineludible vertiente de carácter institucional.

Para constatar el problema en datos estadísticos, en un estudio que Farith (2014), realizó con su investigación titulada Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología, cuyo objetivo fue asociar estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. Estudio de corte transversal en una muestra probabilística de 251 estudiantes de odontología de

una universidad pública de Cartagena de Indias (Colombia). Se midieron características sociodemográficas, estrés académico (escala SISCO) y funcionalidad familiar (APGAR familiar). Se estimó ocurrencia (prevalencias), asociación entre variables (odd ratios) y análisis multivariable (regresión logística nominal). El estrés académico se presentó en 87,3 % de los estudiantes; la situación más estresante en el entorno académico fue la evaluación docente; la disfuncionalidad familiar se comportó como un factor asociado para el estrés académico.

Además, Polo, Hernández y Pozo (2007). Realizaron una investigación donde establecieron un listado de situaciones generadoras de estrés en la población universitaria. Para cada una de las situaciones planteadas se presenta una escalada con valores de 1 a 5 (donde 1 representa nada de estrés y 5 mucho estrés), que indican el grado de estrés que dicha situación puede generar. Por otro lado, asociadas a cada situación, se planteó una serie de elementos donde se recoge información en torno a los tres niveles de respuesta, fisiológico, cognitivo y motor, que el organismo experimenta cuando se ve expuesto a situaciones de estrés. En este estudio se ha detectado que el 15,6% de los participantes presentan un nivel de estrés académico global bajo, un 71,4% en el nivel medio y un 13,0% en el nivel alto.

En consecuencia, (Martínez, et al 2007) afirma que los trabajos de investigación sobre el estrés académico han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores porcentajes en los periodos inmediatamente anteriores a los exámenes o evaluaciones. Del mismo modo, en entrevistas informales con profesores de este programa de prácticas de psicología en la Universidad de Pamplona, los mismos manifestaron que en las prácticas los estudiantes experimentan un aumento de estrés, por lo que a través de

observaciones directas, específicamente en los estudiantes de prácticas de psicología, se ha notado como éstos presentan características de estrés académico muy por encima del resto de la población estudiantil, los estudiantes mostraron alteraciones como irritabilidad, miedo, nerviosismo, confusión, fluctuaciones del estado de ánimo, entre otros.

Por lo que, son situaciones que en muchos casos implican para los estudiantes repeticiones de los semestres, bajas calificaciones, irritabilidad, inestabilidad emocional, malas relaciones interpersonales, consumo de algún tipo de sustancia psicoactiva e incluso el suicidio, afectando su vida y la de personas que los rodean (familiares, compañeros de estudio y docentes).

Formulación del Problema

¿Cuál es la prevalencia del Estrés Académico en los estudiantes de prácticas de psicología de la Universidad de Pamplona?

Objetivos

Objetivo General

Determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de prácticas de psicología de la Universidad de Pamplona, Norte de Santander por medio de la evaluación psicométrica para la identificación del bienestar físico y mental.

Objetivos Específicos

Identificar las reacciones psicológicas y físicas en los estudiantes de prácticas de psicología de la Universidad de Pamplona.

Analizar las reacciones comportamentales en las que se evidencie el estrés de los estudiantes de prácticas de psicología de la Universidad de Pamplona.

Examinar el estado de ansiedad y rasgo en los estudiantes de prácticas de psicología de la universidad de Pamplona.

Justificación

Según Gómez (2001), el estrés podría tener carácter endémico en el mundo del actual y se reiteran muchas veces en los estudiantes, habitualmente con consecuencias físicas y psicológicas, ahora bien, es pertinente tratar este tipo de problemas a tiempo, ya que las consecuencias podrían repercutir en el ámbito laboral, familiar, social e incluso personal, educativo, y muchos más; pudiendo así mitigar el daño y prevenir enfermedades que se generan a partir del mismo, aportando con esta investigación información teórica para futuras investigaciones que estén interesadas en el estudio del estrés académico.

Además, los aportes de esta investigación serían de gran relevancia al mostrar como el estrés de los estudiantes inciden en desempeño académico, conocer si se están presentando en el entorno académico y en este caso repercuten en sus prácticas, buscar la solución adecuada para contrarrestar el problema presente en un momento determinado, en el sentido de identificar y analizar los efectos del estrés, con la finalidad de establecer una serie de recomendaciones que permitan lograr un equilibrio en el comportamiento de los estudiantes, para lograr un mejor desempeño académico.

Así mismo, es frecuente que las respuestas del estrés en los estudiantes vayan seguida de costos y consecuencias que son de importancia, cuando surgen conflictos relacionados con los informes, la forma de evaluación o hay tensión en las relaciones interpersonales a causa del estrés, estas se pueden tratar consecuentemente brindando asesoría a las partes afectadas, donde se podrán establecer una serie de estrategias, en función de mejorar la salud mental de los estudiantes, brindándoles un mejor ambiente para la ejecución eficiente de sus funciones académicas.

Respecto a los aportes de la presente investigación a la psicología, se propondrían estrategias que ayuden a reducir los efectos adversos que puede tener el estrés sobre el desempeño académico en general, por lo que atender oportunamente a los estudiantes en riesgo podría ayudar a los futuros estudiantes para afrontar las exigencias de esta carrera en cuanto a sus prácticas y la transición que se establece de un escenario académico y otro que es más práctico y específicamente de los semestres en estudio. Por tanto, la presente investigación proporciona información significativa sobre las líneas de desarrollo investigativo para la conceptualización del estrés académico, sus definiciones y manifestaciones.

Por otro lado, a la sociedad aportaría un instrumento significativo como el resultado en las conclusiones de la presente investigación para visualizar como los estudiantes y a causa de qué se estresan académicamente, y los resultados significaran para las Universidades que en su conjunto es un elemento que permite conocer el nivel de estrés de los estudiantes de prácticas de psicología, lo cual les permitirá contar con información objetiva al momento de tomar decisiones por parte de los estudiantes, también ayudará a los profesores, debido a que al conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, le ayudaría a prevenir o ajustar para que todos ganen, y a la comunidad estudiantil, debido al impacto de este tipo de investigaciones repercute de forma correctiva y positiva a la población donde está ubicada.

Asimismo, en los estudiantes objeto de estudio se hace importante el poder ser informado sobre cuáles son las causas y como superar el estrés, que los ayude a sobrellevar las situaciones estresantes que se les presentan en el ámbito académico, buscando favorecer su salud mental,

estado físico y emocional. Por lo que es probable que, si en la primera práctica no se logran adaptar a la forma de ser evaluados y el sistema de funcionamiento como informes, construcción de instructivos y enfrentarse al trabajo en un ámbito de profesional en formación, esto pueda generarles estrés y no sea tan fácil afrontar de forma positiva la práctica, adicionándole a esto la construcción de su proyecto de grado, siendo esta otra fuente generadora de estrés.

Estado del Arte

Los antecedentes son investigaciones previas realizadas relacionadas con la presente investigación. Según Tamayo, (2001:72) los antecedentes se refieren a una síntesis conceptual de la investigación o trabajo realizado sobre el problema formulado con el fin de determinar el informe metodológico de la misma investigación. El antecedente puede indicar conclusiones existentes en cuanto al problema planteado.

De este modo, para la formulación del presente estudio se hace necesaria la recopilación de información de manera sistemática de las diferentes fuentes bibliográficas que sirven como base para la obtención de datos que conlleven al resultado preestablecido. Los trabajos a los que se refieren estos antecedentes en su totalidad brindan aportes teóricos y metodológicos a la investigación que se presenta, es por ello que no se sustentan individualmente.

Estudios internacionales

Estrés académico en estudiantes universitarios de Psicología. Ángela Herrera Ortíz y Giulietta Moletto Calleja. 2014.

Se ha señalado que en Chile 1.232.791 estudiantes participan de la Educación Superior, de ellos, el 94,5% son alumnos de pregrado, y el 3,6% de posgrado. La cobertura en Educación Superior ha aumentado en forma significativa en los últimos años. En 1986 eran 200 mil los estudiantes de Educación Superior, actualmente se estima que el 60% de los jóvenes que egresa de cuarto medio ingresa a la Educación Superior en los tres años siguientes. Sin embargo, el acceso aún no es equitativo, pues sólo 2 de cada 10 alumnos del 10% de menores ingresos accede a la Educación Superior, mientras 9 de cada 10 jóvenes del 10% del grupo de más ingresos

acceden al sistema. Según el Servicio de Información de Educación Superior, la deserción al 1er año alcanza al 31,3%, lo que implica que 3 de cada 10 estudiantes dejan su carrera al cabo del 1er año. Sin embargo, es importante advertir que un número importante de los alumnos no deserta definitivamente del sistema, sino que reingresa en los años siguientes, a otras carreras o instituciones.

El diseño de la presente investigación es de tipo no experimental, transeccional, correlacional, con hipótesis de diferencias entre grupos. Se observa el comportamiento de la variable dependiente en un momento específico y luego se analiza en función del género y año de ingreso. Muestra intencionada, con consentimiento informado de 160 alumnos voluntarios, con matrícula vigente, que ingresaron a la carrera de Psicología en una universidad privada de la región de Valparaíso, el año 2015-2014-2013 y 2012.

Las conclusiones fueron que entre los estudiantes que ingresaron el 2014 se detecta un porcentaje más alto en el nivel bajo (28,9%), entre los que ingresaron el año 2012 se destaca un nivel medio y un nivel alto de estrés en los que ingresaron en el año 2013 y 2015. Las mujeres presentan un nivel de estrés promedio significativamente más alto que los hombres.

Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur. Juana Gabriela Rosales Fernández, 2016.

El presente estudio tuvo como objetivo establecer la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología del I al IV ciclo

de un centro de formación superior de Lima-Sur. La muestra estuvo conformada por 337 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología pertenecientes a los cuatro primeros ciclos, de ambos sexos y cuyas edades fluctúan entre los 16 y 31 años. El diseño de investigación es correlacional y el tipo no experimental transversal. Los instrumentos administrados para la recolección de datos fueron el Inventario Sisco de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados obtenidos demuestran que el 80,50 % presenta un nivel promedio del estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio. Así mismo se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Analizando si las variables sociodemográficas establecen diferencias a nivel de ambas variables se encontró que el sexo establece diferencias en las áreas estrés físico, psicológico y estrés académico total (es mayor en las mujeres). La edad establece diferencias significativas en hábitos de estudio y estrés académico. El ciclo establece diferencias en el estrés académico, encontrándose que los alumnos del 3er ciclo tienen mayor estrés académico en el área estresores, asimismo a nivel de los Hábitos de Estudio se encontró que los estudiantes de 1 er y 3 er ciclo tienen mejores Hábitos de Estudio.

Estrés en estudiantes universitarios de la Universidad Privada “Juan Mejía Baca” semestre académico 2014 - II; Hernández Chepe Gloria Stefanny, Maeda Diez Kenji Miguel, 2014.

El estrés es hoy en día, una problemática creciente. Sin embargo, esta no es suficiente en el ámbito académico universitario, por ello, en este trabajo se pretendió estudiar los niveles de estrés en los estudiantes de la Universidad Privada “Juan Mejía Baca” en el semestre académico 2014-II. Este estudio cuantitativo, aplicó un diseño descriptivo simple, en el que participaron 254

estudiantes de las cinco carreras que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión, aplicándose un muestreo probabilístico simple proporcional, se aplicó el Inventario SISCO de Estrés Académico (Alfa Cronbach de .90.), respetándose los principios éticos y los criterios de científicidad. Los resultados muestran que existen niveles altos de estrés académico en los universitarios (45,28%), siendo las carreras de Educación (61.54%) y Psicología (48.78%) los que mostraron mayores porcentajes. Los estresores identificados fueron las evaluaciones de los profesores (40.94%), sobrecarga de áreas y trabajos escolares (39.37%) y el tiempo limitado para hacer el trabajo (31.10%).

Las reacciones físicas más frecuentes son la somnolencia o mayor necesidad de dormir (27.95%), dolores de cabeza o migrañas (23.23%) y la fatiga crónica (22.05%), los psicológicos: son los problemas de concentración (18.90%), sentimientos de tristeza (17.32%) y ansiedad, angustia o desesperación (15.75%), en las reacciones comportamentales destaca los problemas el aumento o reducción del consumo de alimentos (15.35%). Los estilos de afrontamiento más empleados por los estudiantes es la habilidad asertiva (45.28%), búsqueda de información sobre la situación (37.80%) y la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas (35.04%). Concluyendo que los estudiantes muestran niveles altos de estrés académico. Luego de evidenciar los resultados de la presente investigación, es importante señalar que los resultados indican que los estudiantes experimentan situaciones de estrés en el contexto de la vida universitaria, aconteciendo preferentemente entre las mujeres, tanto a nivel global como específico. Por tanto, se ha comprobado la hipótesis de trabajo con un 95% de confianza, ya que las mujeres muestran un nivel de estrés significativamente más alto que los hombres participantes en este estudio. Por otra parte con relación a la variable de año de ingreso, se ha detectado que el grupo del año 2014

muestra un nivel de estrés significativamente bajo, en comparación con los demás grupos analizados.

Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería - Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos – 2015. Mariela Celeste Del Risco Torres, Diandra Solange Gómez Molano y Stefani Hurtado Flores. 2015.

La presente tesis, tuvo como objetivo determinar la asociación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del segundo al cuarto nivel de estudios del semestre 2014-I y de tercero al quinto nivel de estudios del semestre 2015-I de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, de la ciudad de Iquitos, 2015. El método empleado fue el cuantitativo y el diseño no experimental de tipo descriptivo, retrospectivo y transversal/correlacional. La población estuvo conformada por 174 estudiantes de ambos sexos de 18 años a más de edad que cursaron el ciclo académico 2014- II del 2° al 4° y 2015-I del 3° al 5° nivel de estudios de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana de la ciudad de Iquitos, con una muestra de 120 estudiantes con las mismas características que la población de estudio, obtenida mediante el muestreo probabilístico estratificado con afijación proporcional.

La técnica fue la encuesta y el análisis documental y el instrumento fue el Test del Estrés con una escala estructurada tipo Likert (Validez 87% y confiabilidad 90%) y la ficha de registro del rendimiento académico. Los datos fueron analizados con el SPSS versión 22,0. La prueba estadística inferencial fue el Chi Cuadrado, con $\alpha = 0,05$. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: del 100% (120) de estudiantes, 57,5% (69) tuvo rendimiento académico bueno, del

cual el mayor porcentaje 53,3% (64) tuvo estrés medio. Finalmente, la conclusión fue la siguiente: al realizar el análisis inferencial se obtuvo resultados estadísticos significativos ($p = 0,003$), resultado que permitió aceptar la hipótesis de investigación: “Existe asociación estadística significativa entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana de la ciudad de Iquitos, 2015”.

Estudios Nacionales

Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena; Katerin Blanco Blanco, Neyi Cantillo Martínez, Yuldor Castro González, Agatha Downs Bryan, Eliana Romero Villadiego, 2015.

El principal objetivo de esta investigación fue describir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios del área de la salud, Cartagena. La metodología fue un estudio descriptivo realizado en 266 estudiantes escogidos por muestreo probabilístico de los programas de Enfermería, Odontología, Ciencias Químicas y Farmacéuticas y Medicina en una universidad pública, estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión, firmaron el consentimiento informado. Se utilizaron tres instrumentos, encuesta sociodemográfica, Apgar Familiar e inventario SISCO de Barraza, Los datos obtenidos se tabularon y procesaron en el programa Microsoft Excel y la estadística descriptiva se utilizó para su análisis. Las conclusiones fueron que las evaluaciones y sobrecarga son condiciones detonantes de estrés, muestran altos niveles de estrés los estudiantes de Química Farmacéutica y Medicina. Predominan las mujeres menores de 20 años, solteras, que conviven en su núcleo familiar. Desencadenan estrés en los estudiantes universitarios el cumplir tareas en tiempos limitados y los periodos cerca de las evaluaciones. La somnolencia, y problemas

de digestión, son las manifestaciones fisiológicas. No se encontró en el estudio manifestaciones psicológicas y comportamentales.

Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios; Medellín, Colombia. Rodrigo Mazo Zea, Katherine Londoño Martínez, Yeison Felipe Gutiérrez Vélez, 2013.

El principal objetivo fue conocer los niveles de estrés académico de los estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín, y su relación con variables como edad, sexo, nivel de estudios y tipo de carrera de los estudiantes. Método: La muestra estuvo conformada por seiscientos cuatro estudiantes de diferentes escuelas. Se diseñó el Inventario de Estrés Académico, el cual se aplicó durante el 2009, a una muestra representativa de 604 sujetos de las diferentes Escuelas de la Universidad. Resultados: Sugieren que la prueba permite diferenciar las variables susceptibilidad al estrés y contexto académico, como predictores del nivel de estrés académico de los estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana, además de evidenciar diferencias en las variables señaladas. Conclusiones: Los espacios educativos tienen diferentes niveles de estrés y la academia debe contribuir al control del estrés en los espacios de formación.

Factores sociales de estrés en la vida universitaria de las y los estudiantes de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad de la Salle. Andrea del Pilar Rojas Duarte, Liliana Villegas Angarita, Magda Rocío Silva Romero y Sandra Milena Soler Rachen. 2005

Esta investigación sobre “Factores sociales de estrés en la vida universitaria de las y los estudiantes de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad de la Salle” fue desarrollada por estudiantes de Trabajo Social. En esta investigación se indagaron factores sociales de estrés que inciden en el estudiantado universitario, lo que permitió realizar una mirada transversal del

contexto y esbozar alternativas de manejo de estrés en la vida universitaria. Nos encontramos en una época de cambios continuos y acelerados; ser estudiante Universitario hoy plantea desafíos de gran complejidad; la Universidad debe preparar para comprender los cambios, definir la responsabilidad frente a estos y poder enfrentarlos.

Un rendimiento académico satisfactorio en la universidad se relaciona con ciertos hábitos y métodos de estudio que faciliten la adquisición de conocimientos. Se hace necesario identificar métodos y hábitos de estudio como procedimientos generales que pueden seguir las/los estudiantes en un tema, para lograr el máximo provecho. Con respecto a las relaciones personales reiteraron que el trabajo en grupo, el desacuerdo con las y los compañeros influyen en el estrés. Afirmaron que les estresa no tener buenos niveles de comunicación con los Docentes lo que hace que haya distanciamiento con el docente y falta de interés por la asignatura, por tanto se disminuye la participación de las y los estudiantes en el sistema de evaluación. A nivel académico se valora como un factor de estrés la estructura curricular por créditos. Esto puede significar que un insuficiente conocimiento y apropiación sobre los cambios curriculares recientemente implementados en la Facultad en operacionalización de procesos de modernización académica, puede estar afectando la vida universitaria.

Estudios Locales

Actividad física y el estrés laboral en los guardianes de seguridad del establecimiento penitenciario y carcelario de mediana seguridad de Pamplona N/S; Astrid Carolina Arango Pino; 2016.

La presente investigación fue dirigida con el objetivo de diseñar un programa de actividad física que permita el manejo del nivel del estrés laboral en los guardianes del establecimiento penitenciario y carcelario de mediana seguridad de Pamplona Norte de Santander. Se realizó un estudio de investigación mixto, exploratorio, descriptivo y correlacional. La población maestra fue constituida por 37 usuarios que hacen parte de dos compañías de guardianes de seguridad del INPEC.

La muestra estuvo compuesta por 37 usuarios de ambos géneros, con un rango de edad 20-60 años. Para la recolección de la información se utilizaron dos cuestionarios 1) estrés laboral de OIT y OMS, 2) cuestionario sobre actividad física de Godin. La información fue analizada utilizando el software SPSS versión 20. Se aplicaron pruebas estadísticas bajo el análisis de correspondencia simple que muestra la asociación entre las categorías de múltiples variables no métricas enriqueciendo la información que ofrecen las tablas de contingencia, que solo comprueban su existe alguna relación entre las variables (test de la chi-cuadrado) y la intensidad de dicha relación (test de cramer).

En la investigación se encontró que los usuarios han presentado estrés laboral con niveles de: estrés intermedio de 90,5. En relación del estrés laboral y el cuestionario de actividad física no se encontraron evidencias significativas entre ellos, sin embargo, un mayor número de usuarios eran insuficientemente inactivas con un valor de 70%.

Dentro de las conclusiones generales del estudio se obtuvieron las siguientes: en los resultados encontrados se evidencio la presencia del estrés intermedio en el ámbito en el que se

desenvuelven los guardianes, socio laboralmente se presentó un solo nivel de estrés laboral de acuerdo a los resultados, hubo diferencias significativas en la elaboración del programa de actividad física, se observaron diferencias significativas en entre las dos variables después de la implementación del programa y se logró evaluar el programa estadísticamente bajo el diseño de investigación cuali-cuanti (mixto).

Desarrollo de un sistema embebido para la clasificación de niveles de estrés usando una Beaglebone. Universidad de Pamplona. Cristian Jose Contreras Prado. 2017

El estrés es una enfermedad que puede ser progresiva en los seres humanos, dependiendo de que tanto tiempo permanezca presente el factor estresante, y se puede clasificar como agudo o crónico dependiendo de su duración. El estrés agudo puede tener respuestas positivas, ya que este permite la toma de decisiones rápidas en una situación de peligro o cumplir con una fecha límite, mientras que el estrés crónico afecta considerablemente la salud, ya que este permanece presente por un largo periodo de tiempo.

Actualmente, se emplean herramientas para el diagnóstico de los diferentes tipos de estrés, como el uso de test, cuyos resultados se basan en el análisis de aptitudes psicológicas de las personas, dificultando la valoración cuantitativa del estudio de dichos niveles, ya que la respuesta de cuyos tests es de tipo cualitativa. Es necesario cuantificar los niveles de estrés para obtener un mejor y más preciso diagnóstico al momento de determinar qué tipo o nivel de estrés está presente en algún paciente, para la cuantificación de estos niveles, vemos que factores biológicos son afectados directamente en el cuerpo a causa del estrés, entre estos factores está el sistema cardiovascular, el cual se centrara para el estudio de la clasificación de dichos niveles de estrés.

En el momento que se toma la decisión de realizar un proyecto es necesario saber qué resultados queremos, para esto se debe plantear una serie de tareas u objetivos específicos, para cumplir con el desarrollo efectivo de la investigación. 1. Diseñar un algoritmo para clasificar los niveles de estrés en un sistema embebido 2. Implementar un sistema para clasificar los niveles de estrés en un sistema embebido. La metodología fue un sistema para la clasificación de estrés estudiando la señal del corazón conlleva al diseño de un electrocardiograma (ECG), para extraer la data de dicha señal la cual se tomará de personas en estado basal y estado de estrés, y posteriormente estudiar las características en que se diferencia la señal ECG en estado basal y estados de estrés. Luego se diseñará el algoritmo de clasificación y se validará su funcionamiento en una tarjeta de desarrollo BeagleBone. A continuación, se muestra el proceso de desarrollo del sistema para la clasificación de estrés.

Estrés laboral en docentes de práctica del Programa de Psicología de la Universidad de Pamplona y de Educación Básica de la Institución Brasilia Usme de Bogotá. Janine Yuliana Cristancho Peña. 2017.

Todas las personas dependiendo del trabajo en el que se desempeñen pueden estar vulnerables a presentar un estado de estrés en algún momento de su vida, lo cual puede afectar su estabilidad tanto física como mental. Por consiguiente, los docentes no son ajenos a esta situación ya que su profesión es bastante demandante debido a la carga académica, y así mismo el hecho de tener a cargo grandes grupos de estudiantes, el ambiente del aula de clase y el clima son factores que dificultan el proceso de enseñanza, los cuales son causantes de diferentes dificultades que generan en el educador problemas de salud sin contar los problemas que pueden surgir a nivel social y en

el ámbito psicológico. Por consiguiente, el objetivo principal de la presente investigación fue analizar los factores de desgaste ocupacional presentes en los docentes de práctica del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona y docentes de secundaria de la institución educativa distrital Brasilia Usme de Bogotá para el mejoramiento futuro de la calidad de vida y el clima organizacional.

La presente investigación es de enfoque cuantitativo con diseño no experimental de tipo transaccional con alcance descriptivo en donde participaron 22 docentes los cuales 12 pertenecen a las prácticas formativas del programa de psicología de la universidad de pamplona y 10 a la jornada de la tarde de la institución educativa distrital Brasilia Usme de Bogotá; seleccionados a través de un muestreo representativo de tipo probabilístico. Para recolectar la información se aplicó la Escala de Desgaste Ocupacional (EDO) de Jesús Felipe Uribe Prado la cual evalúa el desgaste ocupacional en adultos dentro de su vida laboral a través de 130 reactivos. En cuanto a los resultados, los datos evidencian lo siguiente tanto las docentes de práctica como las docentes de la institución educativa se encuentran en un nivel alto de desgaste ocupacional, en donde se encontró una prevalencia del factor denominado agotamiento emocional, lo que quiere decir que están en peligro de desarrollar estrés laboral debido a las condiciones de su puesto de trabajo y características del trabajo que ejercen. Por esta razón es pertinente diseñar y recomendar estrategias desde el enfoque cognitivo - conductual que contribuyan a la prevención del desgaste ocupacional y mejoramiento de la calidad de vida de los docentes y el clima laboral a futuro.

Marco Teórico

Capítulo I. La Psicología de la Salud

La Psicología de la Salud fue reconocida oficialmente como campo específico de la Psicología en el año 1978 por la American Psychological Association, la conocida División 38 (Suls & Rothman, 2004), que le dedicó una revista propia, *Health Psychology*, en el año 1985. Teniendo en cuenta los cambios sustanciales en lo que se refiere a la salud / enfermedad de las personas, puestas de manifiesto por el modelo biopsicosocial, la Psicología de la Salud surge con el objetivo de unir dos grandes áreas de la Ciencia: lo que es fundamentalmente biológico, que ha estado bajo el dominio de la Prácticas de psicología, y lo específicamente psicológico, estudiado por la Psicología (Ballester Arnal, 1997, Branon & Feist, 2001).

La Psicología de la Salud es un dominio de investigación fundamental y de aplicación reciente, en pleno crecimiento a nivel internacional. Trata de estudiar, comprender y predecir cuáles son los factores psicológicos que juegan un papel en la aparición de las enfermedades, que pueden acelerar o ralentizar su evolución. La Psicología de la Salud no reniega los modelos anteriores. Integra a la vez las hipótesis y resultados de los estudios biomédicos clásicos (efectos de agentes patógenos externos), las hipótesis psicosomáticas (el papel nocivo o protector de ciertas estructuras de personalidad) y los resultados de estudios epidemiológicos (estilos de vida de riesgo, características sociodemográficas) para estudiar cómo estos factores influyen, sólo o conjuntamente, en la aparición y en la evolución de las enfermedades (Bruchon-Schweitzer, 2002).

La influencia de la personalidad sobre la salud / enfermedad.

El interés por determinar la influencia de la personalidad sobre la salud de las personas no es reciente; ha estado presente desde hace más de 2000 años, lo que sugiere que algo de verdadero debe haber en el vínculo entre estas variables. En la antigüedad, Hipócrates proclamó los cuatro humores corporales (sanguíneo, bilis negra, bilis amarilla y flemático) como base de la personalidad. Galeno, en la antigua Roma, reconsidera estos elementos no sólo en relación con el temperamento, sino también como causas de enfermedad (Fusté-Escolano & Ruíz-Rodríguez, 2000).

Así, se pensaba que el humor predominante producía un temperamento dominante y que su exceso conduciría a la enfermedad (Allport, 1961). Por ejemplo, un exceso de bilis negra produciría una personalidad melancólica, una depresión eventual y una enfermedad física asociada. Según Booth-Kewley y Friedman (1987), hoy en día se ha reemplazado los humores por las hormonas, pero las tipologías básicas perduran en: el desesperado, melancólico depresivo; el enfadado, hostil colérico; el apático, fleumático alexitimico; y el rojizo, optimista sanguíneo.

En un pasado más reciente, ya dentro de lo que denominamos Psicología Científica, se puede constatar que el interés por arrojar algo de luz sobre las relaciones entre personalidad y salud sigue vigente. En una revisión de Rodin y Stone (1987) de los Psychological Abstracts publicados en los años 50 y 60, los autores encuentran 136 artículos que cubrían los efectos de la personalidad y/o los estados psicológicos sobre la salud en los años 50; este número aumenta a 257 en los años 60. Sin embargo, aunque la investigación científica en este campo sea intensa en las últimas décadas, todavía quedan muchas preguntas por contestar.

Fusté-Escolano y Ruíz Rodríguez (2000) citan algunas de ellas, a saber: ¿la personalidad está asociada a ciertos patrones de respuesta psicofisiológica?, ¿personalidades diferentes se hallan inextricablemente asociadas a enfermedades diferentes? ¿de qué depende que de entre todas aquellas personas que poseen el marcador genético de determinada enfermedad sólo algunas de ellas desarrollen la enfermedad y otras no?, ¿qué factores bio-psico sociales predisponen o interactúan con la fisiología del organismo para poner en marcha el proceso desencadenante de la enfermedad? Estos autores señalan que el proceso de recuperación de las enfermedades y trastornos, la manifestación de predisposiciones a padecer de ciertas enfermedades víricas (gripe, sinusitis, hepatitis, herpes, etc.), la exposición a factores de riesgo (consumo de tabaco, alcohol, alimentación inadecuada, etc.) y el desarrollo o no de una determinada enfermedad asociada a un “marcador genético” son algunas de las incógnitas donde la personalidad podría jugar un papel importante en la predisposición y posterior desarrollo de la enfermedad, así como en la evolución y en el modo en cómo éste lo afronta.

Capítulo II. Estrés

El estrés en el entorno laboral es un problema creciente, inhabilitante y con un coste personal, social y económico muy importante. En este sentido, desde el punto de vista psicológico, el estrés puede hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuales nos encontramos con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que puedan agotar sus recursos de afrontamiento. La definición del término estrés ha sido muy controvertida desde el momento en que se importó para la psicología por parte del fisiólogo canadiense Selye (1956). El estrés ha sido entendido: como reacción o respuesta del individuo (cambios fisiológicos, reacciones

emocionales, cambios conductuales, entre otros.), como estímulo, (capaz de provocar reacción de estrés) y como interacción entre las características del estímulo y los recursos del individuo.

Dentro de este marco, Según Gibson, Ivancevich y Donnely (1999), el estrés es” una respuesta adaptativa, condicionada por las diferencias individuales y/o los procesos psicológicos, que es consecuencia de cualquier acción, situación o suceso externo (del entorno) que imponga unas excesivas exigencias psicológicas y/o físicas a las personas”. (p.299).

Estresantes físicos del entorno.

Los estresantes físicos del entorno suelen recibir la denominación de estresantes de cuello azul porque afectan en mayor medida a los obreros o similares. Muchas personas que laboran en empresas industriales mueren al exponerse a materiales y sustancias químicas, radiación, estrés por el calor, pesticidas y otros materiales tóxicos. Los trabajadores pueden padecer trastornos nerviosos y estrés debido supuestamente a las consecuencias de trabajar en empleos como oficial de policía, enfermera, secretaria o asistente social.

Estresantes individuales.

Los estresantes a nivel individual se han estudiado más que cualquier otra categoría. El conflicto de roles tal vez sea el estresante individual más estudiado. Un individuo experimenta conflicto de roles cuando la obediencia a un conjunto de expectativas en el trabajo entra en conflicto con su obediencia a otro conjunto, ejemplo, la presión que sufre por intentar llevarse bien con personas con las que es incompatibles. Independientemente de que el conflicto de roles sea el resultado de políticas de la organización o de otras personas, puede suponer un estresante

muy significativo para algunos individuos. En este sentido, (Gibson et al, 1999), definen el conflicto del rol como “el estresante que aparece cuando las personas reciben mensajes incompatibles sobre una conducta apropiada del rol.” (p.305).

Seguidamente, para realizar bien sus trabajos, los empleados necesitan cierta información sobre lo que se espera de ellos. Necesitan conocer sus derechos y obligaciones. La ambigüedad del rol es la falta de entendimiento de los derechos, privilegios y obligaciones de una persona para realizar un trabajo. Estudios realizados demuestran que la ambigüedad del rol se relaciona significativamente con una escasa satisfacción laboral y con sentimientos de amenaza a la salud mental y físicas relacionadas con el trabajo. Más aún, a mayor ambigüedad experimentada por una persona, menor utilización de sus habilidades, conocimientos y cualidades de liderazgo.

Por otro lado, la sobrecarga de trabajo también es un elemento de estrés laboral. Tener demasiadas cosas que hacer o carecer de tiempo para completar un trabajo son casos de sobre carga cuantitativa. Esta sobre carga se da cuando los individuos sienten no tener las cualidades necesarias para completar su trabajo o las exigencias son muy elevadas. Estudios han demostrado que la sobrecarga de trabajo cuantitativa puede dar lugar a cambios bioquímicos, específicamente mayor nivel de colesterol en la sangre.

En otros estudios se observó que la sobrecarga se asociaba con la falta de confianza, menor motivación en el trabajo y creciente absentismo. La sobre carga también puede ser responsable indirecto de la disminución en la calidad de la toma de decisiones, el deterioro de las relaciones

interpersonales y el incremento de los accidentes, y otras tareas que limiten el tiempo para poder cumplir cabalmente con los objetivos establecidos y que requieren de esfuerzo mental o físico.

Estresantes de grupos.

La eficacia de cualquier organización está influida por la naturaleza de las relaciones entre grupos. Las características de los grupos pueden ser poderosos estresantes para algunos individuos. Los científicos del comportamiento han sugerido que mantener buenas relaciones entre los miembros de un grupo de trabajo es un factor crucial para el bienestar individual. Las malas relaciones incluyen poca confianza, falta de apoyo mutuo y escaso interés al escuchar y al tratar los problemas que afectan a otro empleado.

Estrés académico.

Durante el desarrollo académico el estudiante atraviesa diversas situaciones que le inician tensión y ante ello emite una respuesta, por lo que en sus investigaciones Caldera, Pulido y Martínez (2007) determinan que el estrés Académico se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo. Es aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo, en consecuencia, tanto alumnos como docentes pueden verse afectados por este problema. El estrés escolar es lo que desencadena el estudiante mediante un malestar, debido a factores físicos, emocionales, de carácter interrelacional, o ambientales, que ejercen una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica a la que aborda.

Barraza (2005) describe que el estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior, teniendo como fuente exclusiva estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar, generando problemas de salud más generalizado en la sociedad actual, a lo que denota como fenómeno multivariable resultante.

Principales síntomas del estrés académico.

Según Puliti (2004), los principales síntomas del estrés académico son:

Manifestaciones físicas.

Corresponden a los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales, algunos de ellos son:

Somnolencia, mayor necesidad de dormir

Cansancio y fatiga

Dolores de cabeza o jaquecas

Dolor de estómago y/o color irritable

Bruxismo (tensión de mandíbulas)

Dolor de espalda

Taquicardia o palpitaciones fuertes

Aumento o disminución del apetito

Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune)

Dificultades para dormir (insomnio o pesadillas)

Manifestaciones psicológicas y emocionales.

Son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés, entre las que destacan:

Inquietud e hiperactividad

Tristeza y/o desgano

Ansiedad constante

Dificultades para concentrarse

Dificultades para pensar (quedarse en blanco)

Problemas de memoria, olvidos frecuentes

Irritabilidad frecuente

Temor a no poder cumplir con las obligaciones

Baja motivación para actividades académicas

Angustia y/o ganas de llorar frecuente

Manifestaciones conductuales.

Consisten en los cambios que experimentamos en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés, que son fácilmente observados por otros, entre los que podemos encontrar:

Frecuente tendencia a discutir con los demás

Necesidad de estar solo, aislarse

Uso de fármacos para estar despierto (automedicados)

Preferir otras actividades por sobre el estudio

Uso de fármacos para dormir (automedicados)

Dificultad para sentarse a estudiar (“sacar la vuelta”)

Aumento del consumo de café y/o tabaco

Dejar de asistir a clases

Frecuente participación en carretes poco saludables

Tendencia a dejar de hacer, por desgano o apatía, lo que se acostumbra normalmente

Efectos del estrés.

La movilización de los mecanismos de defensa corporales no es la única consecuencia potencial del contacto con los estresantes. Los efectos del estrés son muchos y variados. Algunos por supuesto, son positivos, como la automotivación, la estimulación a trabajar más duro y la creciente inspiración a vivir una vida mejor, sin embargo, muchos son nocivos y potencialmente peligrosos. Según Cox, citado por Gibson y otros (1999), ha identificado cinco categorías de efectos potenciales del estrés:

Subjetivas. Como ansiedad, agresividad, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, mal genio, escasa autoestima, nerviosismo, soledad.

Conductuales. Tales como proclividad a los accidentes, alcoholismo, abuso de drogas, raptos emocionales, exceso de comida o de tabaco, comportamiento impulsivo, risa nerviosa.

Cognoscitivas. Se encuentra la incapacidad de tomar decisiones correctas, escasa concentración, bajo alcance de atención, hipersensibilidad a las críticas, bloqueos mentales.

Fisiológicas. Como niveles excesivos de glucosa en la sangre, ritmo cardíaco y tensión sanguínea elevados, sequedad en la boca, sudor, dilatación de las pupilas, escalofríos.

Por otro lado, según García (2001) el estrés “es la respuesta del organismo a un estado de tensión excesiva y permanente que se prolonga más allá de las propias fuerzas”. (p.253). En este sentido, el estrés es un conjunto de alteraciones que aparecen en el organismo cuando se exige de este último un rendimiento superior al normal. Suele afectar tanto la salud física como mental. Los resultados son perjudiciales para los individuos, las familias, la sociedad y las empresas, las cuales pueden padecer su propio estrés.

Dentro de este orden de ideas, Robbins; S (1999), plantea que los síntomas de comportamiento relacionados con la tensión o estrés incluyen cambios en los hábitos alimenticios, incremento en el consumo de tabaco o alcohol, habla rápida, nerviosismo y desórdenes en el sueño. Así mismo plantea, que existe una relación estrecha entre el estrés y el desempeño.

Mecanismo de producción del estrés.

Lo que le ocurre a una persona con estrés es que se sitúa en unas condiciones de vida que la llevan continuamente al borde del agotamiento. Lleva acumulados un sobreesfuerzo constante, una tensión emocional e intelectual fuerte, un ritmo vertiginoso de vida, sin tiempo para nada. La consecuencia es una hiperactividad incontenible, que pretende llegar a demasiadas cosas y que acaba por no estar lo suficientemente atento a todas y cada una de ellas.

Por consiguiente, cuando hay una situación que genera estrés, en primer lugar, los sentidos envían información al sistema nervioso central acerca del peligro y éste, encargado de movilizar los recursos para hacerle frente, ordena a la hipófisis que produzca adrenocorticotropa. En

presencia de esta hormona, las glándulas suprarrenales liberan adrenalina y esteroides que dan origen inmediato a los cambios en el organismo: aumentando la tensión arterial, tensión muscular, aumento del riego sanguíneo, liberación de una mayor cantidad de ácidos gástricos y así se preparan todas las condiciones para repeler el ataque.

Capítulo III. Ansiedad

Rojas (2014) comenta que la ansiedad es una vivencia de temor ante algo difuso, vago, inconcreto, indefinido, a diferencia del miedo, tiene una referencia explícita. Para indicar de mejor manera la ansiedad es una emoción, que va acompañada de reacciones adrenérgicas como: sudoración, tensión muscular, temblor, la respiración se torna agitada, dolor de cabeza, espalda, pecho, palpitaciones, dolor de estómago entre otros signos y síntomas que obstruyen el organismo, al elevarse los niveles en la intensidad hace incapaz a la persona para adaptarse de una manera mejor en la vida cotidiana esto lo conduce a verse como un problema serio causante de trastornos de ansiedad.

Por otro lado, Stossel (2014) expone que la ansiedad es un proceso normal y automático que experimenta el ser humano en momentos cruciales de forma compleja y determinante, ya que hace referencia a una respuesta que se produce a nivel mental de forma cognitiva, abstracta, la parte que presta su función al momento de una situación alarmante, es el sistema límbico ya que al darse cuenta la persona que se encuentra en un episodio de peligro, llega a ser algo lógico al estar consciente del fenómeno o resiste a ser partícipe de ella, no obstante el cuerpo enmarca la diversidad de eventos y situaciones alarmantes que inciden en la manifestación e inquietud de los que pueda ocurrir o repercutir a su integridad tanto física y emocional.

Causas.

Muriel, Aguirre, Varela y Cruz (2013) mencionan que dos causas principales que dan origen a factores que intervienen en la aparición de la ansiedad, se mantienen muy ligados ya que el individuo es quien da a conocer y a exponerse en el medio donde determina su desarrollo vital, la cultura, sociedad van de la mano por lo tanto las diversas situaciones que se viven a diario comprenden factores muy puntuales en que la persona se ve en la necesidad de formar parte de los eventos que inciden en la aparición de la ansiedad. Sin embargo, no se debe dejar atrás los factores principales que logran llegar a enfatizar de manera radical y dar respuestas a lo que en sí pueda ser determinante para el estudio concreto y veraz para puntualizar las causas más influyentes en la ansiedad, aquí se puede plantear y dar a conocer los dos con mayor relevancia como:

Genéticos.

Son aquellos en que tiene o pueda llegar existir una predisposición al surgimiento de un posible trastorno, de tal manera que se ven involucrado características importantes de la persona como el temperamento, que va a formar parte del constructo del papel importante que va a desempeñar y el reflejo que dará a conocer en los diferentes ámbitos que se desarrolla en la vida, la propensión hereditaria, misma que se manifiesta en el individuo y más en el carácter que logra determinar el tipo de personalidad comprendido en una de las características muy complejas y radicales y que siempre van a influir en el momento que se desea aplicar cualquier acción o mecanismo para

afrontar y salir adelante o dejar que permanezca hasta provocar alguna afección en el estado emocional de la persona.

Ambientales.

Incluye las experiencias estresantes por las cuales el individuo haya sido parte del mismo y de las cuales llegan a ser detonadores para dar paso a un tipo de trastorno que esta situación pueda conducir a padecerlo de manera muy integral estas experiencias son vitales para la formulación de signos y síntomas que puedan formar elementos radicales, la exposición de todo lo que emerge en el ambiente y que el individuo quiere ser parte de ello, es allí donde el conductor que es propiamente la persona que busca mantener la calma en base a su reacción así serán frenar los resultados para afrontar o controlar el significado de la ansiedad y la aplicación en la vida tanto por el bien o mal que puede llegar a ser para la salud, ya que de esta manera se logra conocer con veracidad los signos y síntomas que causan e influyen en la ansiedad aunque una persona pueda desconocer lo que le pasa hace que pierdan el control y no pueda conducir sus emociones y el padecimiento que presenta.

Desde inicios de la infancia y el entorno familiar que conlleva la sobreprotección o ver más allá del problema y el significado de valoración que tiene los padres de familia ante los hijos, la forma de afrontar las situaciones y por ende las respuestas de la ansiedad por parte de estos elementos ya sea por la vivencia de situaciones que hayan pasado tanto por su persona o a otras que forman parte de su familia, hasta una tercera generación o amigos muy cercanos para él. La solución está en la conceptualización de la mente ya que un mundo completo que permite integrar

y excluir las cosas o situaciones que no son aptas para el organismo, no se debe de actuar primero sino todo lo contrario se debe de analizar y luego actuar con una lucidez que prolongue la versatilidad al dejar atrás todo lo negativo.

Sintomatología.

Muriel et.al. (2013) establecen que dentro del estudio realizado hacen referencia a la importancia de hacer mención de la sintomatología de la ansiedad en base a esto se logra investigar a fondo sobre elementos que forman parte de este apartado en el cual logran determinar que los síntomas de la ansiedad se dividen en tres tipos como:

Cognitivos.

Las diversas situaciones que se pueden encontrar tienden a sobresalir con preocupación, miedo o temor inseguridad, dificultad para decidir, pensamientos negativos ya sea sobre uno mismo y de la actuación ante los otros, temor a que otros se den cuenta de las dificultades, pérdida de control, problemas para pensar, estudiar o concentrarse todo esto que se menciona son productos de la mente o la reacción del cuerpo que da ante la circunstancia en la que se mantiene alguna relación en el desempeño y actividades que se desarrollan durante la vida cotidiana y maneja o tiende a estar expuesta la persona, de forma muy amena es importante el nivel de aceptación es ahí donde los síntomas se generan con mayor relevancia.

Fisiológicos.

Los síntomas pueden ser la sudoración, tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, temblores, molestias gástricas, dificultades respiratorias, sequedad de la boca, dificultades para tragar,

dolores de cabeza, mareo, náuseas y escalofríos, todas estas situaciones que se manifiestan afectan al área fisiológica al padecer de ansiedad, es por ende ahí la importancia de buscar ayuda para evitar el avance de un padecimiento más destructivo y potencial que llega a repercutir en el organismo de la persona, es muy importante tener presente los efectos malignos y degenerativos producto de un estado que da como respuesta una ansiedad patológica que es la respuesta desproporcionada a un estímulo determinado, como resultado de ello el individuo se ve incapaz de enfrentarse a situaciones y su comportamiento se ve alterado de tal manera deja de ser una reacción incorrecta para convertirse en una amenaza que la persona no puede controlar.

Psicomotrices.

Para conocer de forma más exactas sobre las situaciones que se presentan en este tipo se puede encontrar: evitar situaciones temidas, fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse y tocarse), ir de un lado a otro sin una finalidad concreta, tartamudear, llorar, quedarse paralizado, entre otros. Para este apartado se puede exteriorizar para la comunicación y la expresividad que la persona requiere dentro de la sociedad y que la repercusión que denota al padecer una ansiedad se llega a manifestar de forma muy puntual es aquí una consideración oportuna para aquellos que están emergiendo en el mundo de la ansiedad que debido a estos elementos y el poder de una baja iniciativa de salir adelante y las ideas irracionales que se adueñan de los pensamientos en la mente y las críticas que logran incidir aún más para dejar atrás lo que los demás piensen.

Es importante mencionar que la ansiedad en menores de edad se manifiesta a través del temor; ya sea en diferentes ámbitos o contextos en que se presenta en un menor nivel o la situación que

se esté suscitando a lo largo del evento, para tomar muy en cuenta la afección que esta tiende a ser factible de manera en la cual se tiene la percepción exacta y la reacción que se le debe de brindar en el momento oportuno para solventar y reaccionar ante las manifestaciones.

Consecuencias.

Muriel et.al. (2013) indican que en los adolescentes con altos niveles de ansiedad tienden a responsabilizarse excesivamente de los fracasos, experimentan dificultades para generar alternativas de actuación y discriminar las que son efectivas de las que no lo son y suelen ser lentos en la toma de decisiones. Es importante destacar que, si la ansiedad crónica permanece de manera continua durante años, creará una vulnerabilidad psíquica que se mantendrá en la vida adulta, es por eso absolutamente necesario la ayuda temprana para erradicar todo tipo de consecuencias que son consideradas modificadas y que se pueden restablecer en menor tiempo.

La ansiedad se involucra con áreas importantes para el desarrollo del individuo como: comportamiento, personalidad, estado emocional y social, lejos de ser algo completamente negativo, la ansiedad permite que el organismo se ponga en alerta y active todos sus mecanismos de defensa ante una situación determinada, una ansiedad patológica que es la respuesta desproporcionada a un estímulo determinado y como resultado de ello el individuo es incapaz a enfrentarse a situaciones, lo que hace que se trastorne su vida cotidiana. Según el estímulo que se le brinda en tal medida que es generada por el individuo o la causas posible que conlleva al surgimiento de esta, puede ser el factor determinante para establecer en grado de repercusión en la vida de la persona, es por eso que se deben tomar en cuenta los aspectos que logran influir y dar paso a la aparición de una ansiedad desde otra perspectiva, llegan a determinar y a causar el

origen de una enfermedad degenerativa como: psicósomáticas o psicofisiológicas, entre las que se destacan padecimiento en las cervicales, trastornos cardiovasculares (infarto o miocardio), úlceras gastroduodenales, asma y bronquitis, entre otras que llegan a ser enfermedades provocadas por un mal proceso curativo o controlado.

Capítulo IV. Ciclos vitales

Según Romo y Patiño (2006) en el desarrollo, los puntos más importantes de estudio son los patrones de crecimiento, cambio y estabilidad que ocurren desde el nacimiento hasta la muerte. Aunque por lo general el estudio del desarrollo se centra en el desarrollo infantil, es indudable que al menos en algunas áreas el humano continúa creciendo y cambiando más allá de la adolescencia y prácticamente lo sigue haciendo hasta su muerte. También, en otras áreas el humano se estabiliza desde antes de la adolescencia y son pocos los cambios registrados en la edad adulta y la vejez. Sin duda, la definición de desarrollo es amplia y los campos que abarca son extensos. Aunque no hay duda de que lo siguiente puede ser sujeto a un arduo debate, las principales áreas en el estudio del desarrollo abarcan los ámbitos físico, cognitivo, emocional y social.

Periodos.

El impacto que ciertos eventos tienen en la salud mental del individuo se percibe con claridad que la exposición a determinado factor ambiental puede tener una amplia gama de resultados dependiendo del momento del ciclo vital en el cual dicho evento suceda. Considere el ejemplo de la exposición prenatal a la rubéola, si la infección ocurre en el primer trimestre del embarazo los efectos sobre el producto tienden a ser catastróficos (como ceguera, malformaciones cardíacas

congénitas o pérdida del producto), en cambio, si la infección ocurre en el último trimestre del embarazo el riesgo al producto es casi mínimo. La diferencia en los resultados de exposición a un evento ejemplifica el concepto de periodo crítico. Un periodo crítico en biología del desarrollo se define como el rango tiempo (por lo general en las etapas tempranas de la vida del organismo) durante el cual la estimulación ambiental tiene alta efectividad en la producción de cambios a largo plazo. Visto desde otra perspectiva, el periodo crítico es el momento en el ciclo de vida donde cierta influencia ambiental tiene mayor impacto sobre determinada función.

El mejor ejemplo sobre el estudio de un periodo crítico deriva de los estudios etiológicos de Konrad Lorenz; este Nobel de prácticas de psicología y fisiología estudió el fenómeno mediante el cual las aves tenían que ser expuestas a miembros de su especie pocas horas después de haber nacido para poder desarrollar apegos filiales adaptativos. Asimismo, observó que si en esa ventana de horas las crías no eran expuestas a miembros de su misma especie no desarrollaban conductas de filiación, o bien, desarrollaban conductas de apego filial dirigidas hacia la figura a las que eran expuestas (como un perro, o el mismo Konrad Lorenz). A este fenómeno Lorenz le llamó impronta.

Poco después de los estudios de Lorenz sobre los periodos críticos para el desarrollo de conductas sociales de las aves, John Paul Scott reportó periodos críticos para la socialización de perros y gatos. Observó que, si no eran expuestos a contacto humano en una edad temprana, algunas especies de perros y gatos no podían desarrollar sociabilización para la interacción con humanos. De manera similar, Harry Harlow reportó, en una serie de estudios sobre el desarrollo

de habilidades sociales en los macacos Rhesus (*Macaca Mulatta*), que la privación social durante los primeros tres meses de vida tenía consecuencias catastróficas en el desarrollo.

El conjunto de estos hallazgos culminó en la teoría de John Bowlby sobre el apego en el humano, que resaltaba la importancia de las experiencias tempranas y su impacto en la psicopatología en el adulto. A través de esta teoría, Bowlby explicó cómo la privación materna y la pérdida parental temprana se traducían en conductas sociales mal adaptativas y depresión en el adulto. Esta teoría incluso comienza a integrarse a las de resolución del duelo.

Marco Legal

Constitución Política de Colombia 1991

Refiere en el Artículo 15 que todas las personas tienen derecho a su intimidad personal y familiar y a su buen nombre, y el Estado debe respetarlos y hacerlos respetar. De igual modo, tienen derecho a conocer, actualizar y rectificar las informaciones que se hayan recogido sobre ellas en los bancos de datos y en archivos de entidades públicas y privadas. En la recolección, tratamiento y circulación de datos se respetarán la libertad y demás garantías consagradas en la Constitución. La correspondencia y demás formas de comunicación privada son inviolables. Sólo pueden ser interceptados o registrados mediante orden judicial, en los casos y con las formalidades que establezca la ley. (Asamblea Nacional Constituyente, 1991)

La Ley 30 de 1992 en su título V, capítulo III.

Artículo 117. Las instituciones de Educación Superior deben adelantar programas de bienestar entendidos como el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psico-afectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo.

El Consejo Nacional de Educación Superior (CESU), determinará las políticas de bienestar universitario. Igualmente, creará un fondo de bienestar universitario con recursos del Presupuesto Nacional y de los entes territoriales que puedan hacer aportes.

El fondo señalado anteriormente será administrado por el Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior (Icfes).

Artículo 118. Cada institución de Educación Superior destinará por lo menos el dos por ciento (2%) de su presupuesto de funcionamiento para atender adecuadamente su propio bienestar universitario.

Artículo 119. Las instituciones de Educación Superior garantizarán campos y escenarios deportivos, con el propósito de facilitar el desarrollo de estas actividades en forma permanente.

Ley 1090 de 2006 de la Profesión de Psicología

Esta ley reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.

Artículo 1.

Definición. La Psicología es una ciencia sustentada en la investigación y una profesión que estudia los procesos de desarrollo cognoscitivo, emocional y social del ser humano, con la finalidad de propiciar el desarrollo del talento y las competencias humanas en los diferentes dominios y contextos sociales tales como: La educación, la salud, el trabajo, la justicia, la protección ambiental, el bienestar y la calidad de la vida. Con base en la investigación científica fundamenta sus conocimientos y los aplica en forma válida, ética y responsable en favor de los individuos, los grupos y las organizaciones, en los distintos ámbitos de la vida individual y social, al aporte de conocimientos, técnicas y procedimientos para crear condiciones que contribuyan al bienestar de los individuos y al desarrollo de la comunidad, de los grupos y las organizaciones para una mejor calidad de vida. (Congreso de la República, 2006)

Artículo 2°.

De los principios generales. Los psicólogos que ejercen su profesión en Colombia se registrarán por los siguientes principios universales:

Responsabilidad. Al ofrecer sus servicios los psicólogos mantendrán los más altos estándares de su profesión. Aceptarán la responsabilidad de las consecuencias de sus actos y pondrán todo el empeño para asegurar que sus servicios sean usados de manera correcta.

Competencia. El mantenimiento de altos estándares de competencia será una responsabilidad compartida por todos los psicólogos interesados en el bienestar social y en la profesión como un todo. Los psicólogos reconocerán los límites de su competencia y las limitaciones de sus técnicas. Solamente prestarán sus servicios y utilizarán técnicas para los cuales se encuentran cualificados. En aquellas áreas en las que todavía no existan estándares reconocidos, los psicólogos tomarán las precauciones que sean necesarias para proteger el bienestar de sus usuarios. Se mantendrán actualizados en los avances científicos y profesionales relacionados con los servicios que prestan.

Estándares morales y legales. Los estándares de conducta moral y ética de los psicólogos son similares a los de los demás ciudadanos, a excepción de aquello que puede comprometer el desempeño de sus responsabilidades profesionales o reducir la confianza pública en la Psicología y en los psicólogos. Con relación a su propia conducta, los psicólogos estarán atentos para regirse por los estándares de la comunidad y en el posible impacto que la conformidad o desviación de esos estándares puede tener sobre la calidad de su desempeño como psicólogos.

Confidencialidad. Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Bienestar del Usuario. Los psicólogos respetarán la integridad y protegerán el bienestar de las personas y de los grupos con los cuales trabajan. Cuando se generan conflictos de intereses entre los usuarios y las instituciones que emplean psicólogos, los mismos psicólogos deben aclarar la naturaleza y la direccionalidad de su lealtad y responsabilidad y deben mantener a todas las partes informadas de sus compromisos.

Los psicólogos mantendrán suficientemente informados a los usuarios tanto del propósito como de la naturaleza de las valoraciones, de las intervenciones educativas o de los procedimientos de entrenamiento y reconocerán la libertad de participación que tienen los usuarios, estudiantes o participantes de una investigación.

Relaciones profesionales. Los psicólogos actuarán con la debida consideración respecto de las necesidades, competencias especiales y obligaciones de sus colegas en la Psicología y en otras profesiones. Respetarán las prerrogativas y las obligaciones de las instituciones u organizaciones con las cuales otros colegas están asociados. Relaciones Profesionales. Los psicólogos actuaran con la debida consideración respecto a las necesidades, competencias especiales y obligaciones de sus colegas en la psicología y en otras profesiones.

Evaluación de técnicas. En el desarrollo, publicación y utilización de los instrumentos de evaluación, los psicólogos se esforzarán por promover el bienestar y los mejores intereses del cliente. Evitarán el uso inadecuado de los resultados de evaluación. Respetarán el derecho de los usuarios de conocer los resultados, las interpretaciones hechas y las bases de las conclusiones y recomendaciones. (Congreso de la República, 2006)

Artículo 3. Del Ejercicio Profesional del Psicólogo.

a) Diseño, ejecución y dirección de investigación científica, disciplinaria o interdisciplinaria, destinada al desarrollo, generación o aplicación del conocimiento que contribuya a la comprensión y aplicación de su objeto de estudio y a la implementación de su quehacer profesional, desde la perspectiva de las ciencias naturales y sociales;

b) Diseño, ejecución, dirección y control de programas de diagnóstico, evaluación e intervención psicológica en las distintas áreas de la Psicología aplicada.

Artículo 25.

La información obtenida por el profesional no puede ser revelada a otros, cuando conlleve peligro o atente contra la integridad y derechos de la persona, su familia o la sociedad, excepto en los siguientes casos:

a) Cuando dicha evaluación o intervención ha sido solicitada por autoridad competente, entes judiciales, profesionales de la enseñanza, padres, empleadores, o cualquier otro solicitante diferente del sujeto evaluado. Este último, sus padres o tutores tendrán derecho a ser informados del hecho de la evaluación o intervención y del destinatario del informe psicológico consiguiente. El sujeto de un informe psicológico tiene derecho a conocer el contenido del mismo, siempre que

de ello no se derive un grave perjuicio para el sujeto, y aunque la solicitud de su realización haya sido hecha por otras personas o entidades.

d) Cuando se trata de niños pequeños que no pueden dar su consentimiento informado. La información solo se entregará a los padres, tutor o persona encargada para recibir la misma.

Artículo 29.

La exposición oral, impresa, audiovisual u otra, de casos clínicos o ilustrativos con fines didácticos o de comunicación o divulgación científica, debe hacerse de modo que no sea posible la identificación de la persona, grupo o institución de que se trata, o en el caso de que el medio utilizado conlleve la posibilidad de identificación del sujeto, será necesario su consentimiento previo y explícito.

Artículo 30.

Los registros de datos psicológicos, entrevistas y resultados de pruebas en medios escritos, electromagnéticos o de cualquier otro medio de almacenamiento digital o electrónico, si son conservados durante cierto tiempo, lo serán bajo la responsabilidad personal del psicólogo en condiciones de seguridad y secreto que impidan que personas ajenas puedan tener acceso a ellos. (Congreso de la República, 2006)

Artículo 36.

Deberes del psicólogo con las personas objeto de su ejercicio profesional. I) No practicar intervenciones sin consentimiento autorizado del usuario, o en casos de menores de edad o dependientes, del consentimiento del acudiente.

Artículo 49.

Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización.

Artículo 50.

Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

Artículo 52.

En los casos de menores de edad y personas incapacitadas, el consentimiento respectivo deberá firmarlo el representante legal del participante.

Metodología

Tipo de investigación

Esta investigación se enmarcará en un tipo descriptiva, en este sentido, se busca determinar el estrés académico en los estudiantes de prácticas de psicología que cursan noveno y décimo semestre de la Universidad de Pamplona, Norte de Santander, haciendo mención de aquellos aspectos considerados como más significativos, que según lo establecido por Duran y otros (1999), el tipo de investigación se refiere a la clase de estudio que se va a realizar. Orienta sobre su finalidad y sobre la manera de recoger las informaciones o datos necesarios. De acuerdo al nivel de profundidad del conocimiento se tienen los siguientes tipos: exploratorios, descriptivos y explicativos.

Diseño

En este caso el diseño será de campo no experimental, esto debido a que las investigadoras se dirigirán hasta la universidad en estudio, donde obtendrá la información de fuente primaria, conformada por los estudiantes del programa antes mencionado. Bajo la opinión de Hernández (2010), en algunas ocasiones la investigación no experimental se centra en: Analizar cuál es el nivel o modalidad de una o diversas variables en un momento dado; así mismo, evaluar una situación, comunidad, evento, fenómeno o contexto en un punto del tiempo y/o determinar o ubicar cuál es la relación entre un conjunto de variables en un momento.

Población

A este respecto, Tamayo (2007), define la población o el universo como el conjunto para el cual serán válidas las conclusiones que se obtengan: a los elementos o unidades (personas,

instituciones o cosas) involucradas en la investigación. La población de estudio cuenta con un total de 66 estudiantes de prácticas de psicología de la Universidad de Pamplona.

Muestra

Según Chávez (1994), el muestreo constituye un conjunto de operaciones que realiza el investigador para seleccionar la muestra que integra la investigación. Según Palella y Martins (2010) “el muestreo intencional el investigador establece previamente los criterios para seleccionar las unidades de análisis y los criterios de selección”. Se tomó como muestra un 32% del total de la población, estará representada por 21 estudiantes .del programa de Prácticas de psicología, considerándose que esta cantidad es más que suficiente para representar la población.

Instrumentos

Cabe resaltar que los instrumentos que se utilizan son cuestionarios, los cuales son un formato en papel contentivo de una serie de preguntas. Se le denomina cuestionario auto administrado porque debió ser llenado por el entrevistado, sin intervención del entrevistador. Del mismo modo, el otro instrumento seleccionado empleado, fue la hoja de recuento, y bajo la opinión de De la Mora (2002), es un impreso sobre el cual los tabuladores anotan los datos.

Inventario STAI.

Ficha técnica.

Nombre: Escala de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI)

Nombre original: State-Trait Anxiety Inventory

Autores: Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. y Lushene, R.E.

Adaptación española: Spielberger C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1982)

Tipo de instrumento: cuestionario

Objetivos: Evalúa el nivel actual de ansiedad y la predisposición de la persona a responder al estrés.

Población: Población general (adultos y adolescentes)

Número de ítems: 40

Descripción: La mitad de los ítems pertenecen a la subescala Estado, formada por frases que describen cómo se siente la persona en ese momento. La otra mitad, a la subescala Rasgo, que identifican como se siente la persona habitualmente.

Criterios de calidad: Fiabilidad: Consistencia interna: 0.90-0.93 (subescala Estado) 0.84-0.87 (subescala Rasgo). Fiabilidad test-retest: 0.73-0.86 (subescala Rasgo).

Validez: Muestra correlaciones con otras medidas de ansiedad, como la Escala de Ansiedad Manifiesta de Taylor y la Escala de Ansiedad de Cattell (0.73-0.85). Presenta un cierto solapamiento entre los constructos de ansiedad y depresión, ya que la correlación con el Inventario de Depresión de Beck es de 0.60. Tiempo de administración: 15 minutos Normas de aplicación: El paciente contesta a los ítems teniendo en cuenta que 0 = nada, 1 = algo y 2= bastante, 3= mucho.

Corrección e interpretación: La puntuación para cada escala puede oscilar de 0-30, indicando las puntuaciones más altas, mayores niveles de ansiedad. Existen baremos en puntuaciones centiles para adultos y adolescentes. Momento de aplicación: evaluación pre-tratamiento, evaluación durante el tratamiento, Evaluación post-tratamiento.

Inventario SISCO.

Ficha técnica.

Nombre: Inventario SISCO para el estrés académico

Autor: Arturo Barraza Macías

Estructura: El Inventario SISCO de estrés académico se compone de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera: - Un ítem de filtro, en términos dicotómicos que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario - Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico - Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores - 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. - 6 ítems que, en un escalamiento tipo Likert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento

Propiedades Psicométricas.

El inventario SISCO de estrés académico presenta una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos (DeVellis, en García, 2005) o elevados (Murphy y Davishofer, en Hogan, 2004). Además, para identificar su validez, se recolectó evidencia basada en la estructura interna

a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO de Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico

Administración: individual o colectiva,

Duración: sin tiempo limitado; su aplicación dura entre 10 y 15 minutos.

Variables

Inventario SISCO.

Reacciones psicológicas a través del inventario SISCO.

Son situaciones donde se podrían manifestar la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo); los sentimientos de depresión y tristeza (decaído), la ansiedad, angustia o desesperación. Dificultades para concentrarse. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

Reacciones físicas a través del inventario SISCO.

Las reacciones físicas están dadas por los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) Fatiga crónica (cansancio permanente) Dolores de cabeza o migrañas. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Reacciones comportamentales través del inventario SISCO.

Se componen por Conflicto o tendencia a polemizar, discutir o pelear. Aislamiento de los demás. Desánimo para realizar las labores escolares. Comer más o comer menos alimentos.

Inventario STAI.***Estados Transitorios de Ansiedad.***

Es entendida como sentimientos de aprensión y tensión, así como por una hiperactividad del sistema nervioso autónomo, que pueden variar en el tiempo y fluctuar en intensidad.

Propensión Ansiosa.

Es por la que se diferencian los sujetos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, por ello, su ansiedad-estado.

Según Rojas (2014) para medir el Stai existen dos ansiedades: la ansiedad estado que es un estado emocional de forma fluctuante y transitoria en el tiempo, por lo que los niveles de un estado de ansiedad deben ser alto en circunstancias donde son percibidas por el individuo como amenazas

y bajo en situaciones contrarias, o en circunstancias en que, aun existiendo peligro, éste no es percibido como amenazante. Y la ansiedad rasgo son las características de personalidad relativamente estable, a través de lo largo del tiempo y en diferentes circunstancias, también se refiere a la tendencia del sujeto a reaccionar de forma ansiosa, así como la disposición para percibir situaciones como peligrosas o amenazantes y a la tendencia a responder ante estas situaciones con ansiedad, respondiendo a estas situaciones amenazantes con estados de ansiedad de gran intensidad.

En la elaboración del STAI se encuentran intercalado los ítems directos e inversos para evitar el efecto de aquiescencia, la corrección se efectúa con plantillas de Excel, contando los puntos de los ítems de ansiedad positivos y los negativos. Esta tabla muestra los ítems positivos y negativos referidos al test de AE o al de AR.:

A/E (+)	A/R (+)		A/E (-)	A/R (-)
3	22		1	21
4	23		2	26
6	24		5	27
7	25		8	30
9	28		10	33
12	29		11	36
13	31		15	39
14	32		16	
17	34		19	
18	35		20	
	37			
	38			
	40			

Tabla 1. Ítems positivos y negativos AE-AR. Fuente: Rojas (2014).

Procedimiento

Fase I. Revisión Documental.

En esta fase, se realiza la revisión documental del tema a investigar, por lo que se va construyendo la propuesta de investigación a partir de esto, se establece la población y así mismo, se ajustan a lineamientos adecuados para el desarrollo del trabajo de grado.

Fase II. Determinación de Instrumentos.

Por consiguiente, para cumplir con los objetivos planteados, se adoptan dos instrumentos como el inventario SISCO y el cuestionario STAI.

Fase III. Implementación de Instrumentos y Análisis de Resultados.

Continuando con el desarrollo de la investigación, se da la tabulación de los resultados arrojados por los instrumentos y a partir de allí analizarlos cumpliendo con los objetivos propuestos.

Fase IV. Conclusiones y Recomendaciones.

Análisis de la información recolectada

Según Arias (2006), en este punto se describen las distintas operaciones a la que serán sometidos los datos que se obtengan: como la clasificación, registro, tabulación y codificación si fuere el caso.

En lo referente al análisis, se definirán las técnicas lógicas (inducción, deducción, análisis-síntesis), o estadísticas (descriptivas o inferenciales), que serán empleadas para descifrar lo que revelan los datos recolectados. Esto permite exponer que, los datos recolectados serán representados en fórmulas y sus cálculos; del mismo modo, se presentarán en variables absolutas y relativas; y Figuras para mejor representación de los resultados.

Análisis e Interpretación de los Resultados

El presente capítulo, muestran los resultados después de validada y cumplida la etapa de la aplicación del instrumento, se procedió a ordenar los datos para presentarlos siguiendo la secuencia de las variables en estudio, lo cual permitió establecer las relaciones existentes entre las teorías presentadas y la realidad del problema de investigación. Por lo cual, el análisis del instrumento sirvió como base a la investigación y se realizó para cada instrumento aplicado, con la finalidad de ofrecer alternativas de solución acorde con el planteamiento desarrollado en el estudio.

Es importante mencionar que el cuestionario STAI, es un cuestionario administrado que consta de ítems repartidos en dos subescalas con 20 ítems cada una: cuestionario STAI ansiedad de estado (AE) y cuestionario STAI ansiedad de rasgo (AR). Ahora bien, las puntuaciones AE y AR variarían desde un mínimo de 0 puntos hasta un máximo de 60 puntos. Por lo que, los valores altos de AE indicarían un grado elevado de ansiedad situacional, mientras que valores elevados de AR se correspondería con una personalidad ansiosa. Además, los resultados se analizarán a través de la siguiente tabla:

ADULTOS	VARONES		MUJERES	
CATEGORIAS	A/E	A/R	A/E	A/R
Alto	29 60	26 60	32 60	33 60
Sobre promedio	20 28	20 25	23 31	26 32
Promedio	19	19	20 22	24 25
Tend. Promedio	14 18	14 18	15 19	17 23
Bajo	0 13	0 13	0 14	0 16

Tabla 2 Categorías STAI. Fuente: Rojas (2004).

Inventario Sisco

Nivel de preocupación o nerviosismo

Escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

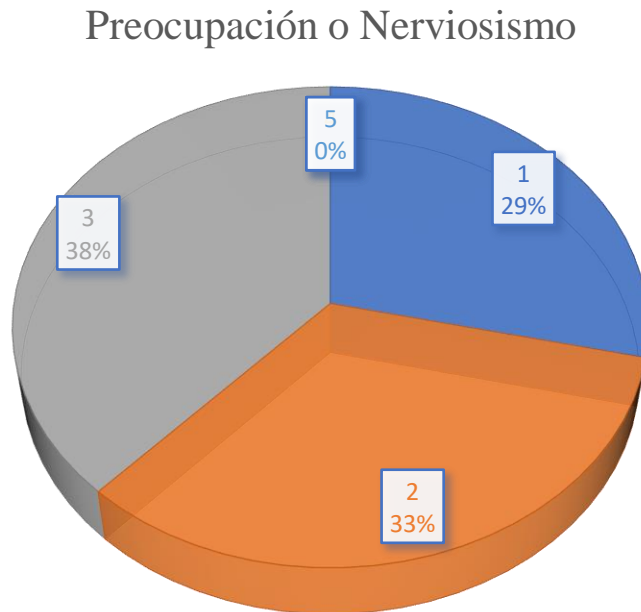


Figura 1 Preocupación o Nerviosismo

En la Figura 1 muestra como los encuestados en estudio no se encuentran ni preocupados ni nerviosos, donde los niveles 1 y 2 con un 62% son niveles de poca preocupación o nerviosismo, mientras que un 38% en el nivel 3 representa neutralidad en este aspecto, y se observa como en los niveles de alto estrés (nivel 4 y 5) están en 0% y de acuerdo con lo expresado por Barraza (2006), en este apartado del inventario Sisco se permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico donde a mayor nivel representa mayor estrés; y los resultados son claramente bajos significando un nivel escaso de estrés en los estudiantes.

Frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores

Escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).

Entorno como estímulos estresores

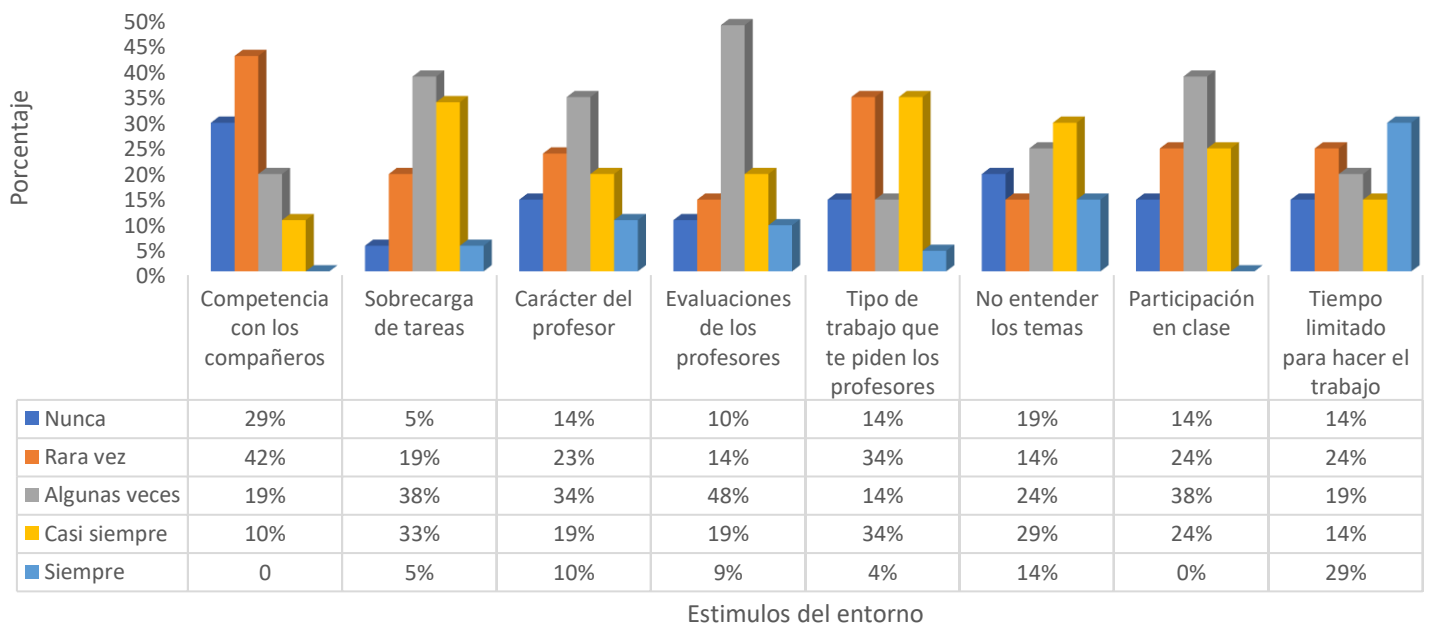


Figura 2. Entorno como estímulos estresores

En cuanto a los estímulos estresores, en la Figura 2 refleja que el ítem Competencia con los compañeros posee un nivel muy bajos de estrés ya que el 71% manifestaron que nunca o rara vez esto le afecta, un 19% se expresaron neutro al decir que algunas veces y un 10% que casi siempre; además, para el ítem sobrecarga de tareas el 33% respondió que casi siempre y 5% en siempre, representando un porcentaje muy parecido al 38% que respondió que algunas veces lo estresan, otro 24% que rara vez o nunca la tienen; para los ítems Carácter del profesor 27% expresan que

nunca o rara vez, un 34% que algunas veces, y el 29% que siempre o casi siempre, en el ítem Evaluación de los profesores mayoritariamente está en un terreno neutro ya que 48% afirman que algunas veces lo afecta, mientras que 28% dicen que siempre o casi siempre, y 24% que nunca o rara vez. Ahora bien, el ítem tipo de trabajo que le piden los profesores 48% se muestran en un bajo estrés con esto y un 38% se ven afectados por los tipos de trabajo que los profesores piden. Por otro lado, el no entender los temas un 43% de los estudiantes manifiestan que se estresan por eso y 33% que nunca o rara vez, y en cuanto al ítem participar en clase un 38% esto no lo estresa y otro 38% manifiesta que algunas veces por lo que es muy bajo el porcentaje de estudiantes estresados en este apartado, el 43% de los estudiantes se estresan por el tiempo limitado para hacer los trabajos asignados por los profesores.

Según Barraza (2006) estos ítems permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores, tomando en cuenta que el entorno se ve envuelto con situaciones que podrían conllevar a los estudiantes al estrés académico, sin embargo, los resultados obtenidos reflejan un bajo nivel de estrés en los estudiantes, por lo que de acuerdo a lo expresado por el autor antes mencionados, la mayoría de los encuestados están en un nivel de neutro hacia abajo.

Frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresores

Escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)

Reacciones físicas

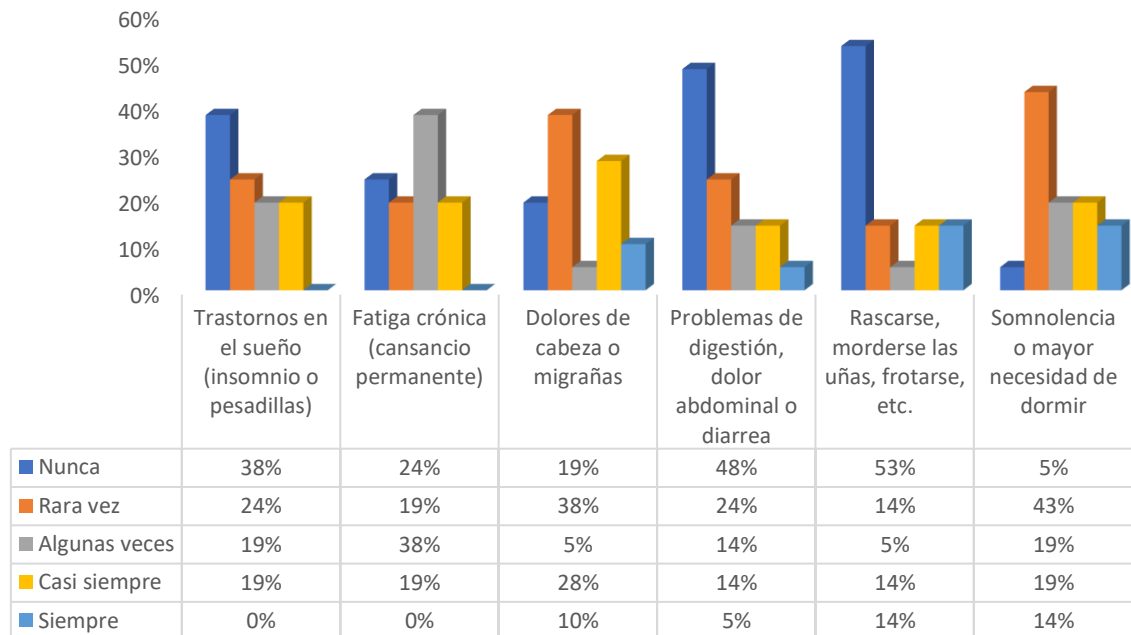


Figura 3 Reacciones Físicas

En la Figura 3 se muestra como existen pocas reacciones físicas debido al estrés académico, en el trastornos en el sueño el 62% no presentan este tipo de inconvenientes, un 19% está en un campo neutral con 19% que algunas veces y sólo un 19% que siempre o casi siempre los afecta; del mismo modo, para el ítem de fatiga crónica el 43% nunca o rara vez la presentan, así como para ese mismo ítem el 38% afirman que algunas veces sienten el cansancio y 19% que siempre o casi siempre; por otro lado, los dolores de cabeza un 47% nunca o rara vez lo presentan, mientras que un 38% afirman que siempre o casi siempre sufren de dolores de cabezas; además, para el ítem Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, el 72% nunca o rara vez presentan estos síntomas, 19% siempre o casi siempre y un 14% que algunas veces ; En cuanto al ítem de rascarse, morderse las uñas o frotarse, 67% nunca lo hace o rara vez y un 28% siempre o casi siempre

realizan estas cosas; por último en el ítem somnolencia o mayor necesidad de dormir, el 48% nunca o rara vez sienten esto y un 33% siempre o casi siempre sienten esta problemática.

Barraza (2006), expresa que las reacciones físicas están dadas por los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) Fatiga crónica (cansancio permanente) Dolores de cabeza o migrañas. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. Somnolencia o mayor necesidad de dormir. Y en los resultados se hace evidente que no están presentes mayoritariamente estas reacciones en los estudiantes, por lo que de acuerdo al autor el nivel de reacciones físicas en la población estudiada es bajo, mostrando que los síntomas más resaltantes son dolores de cabeza con 38% y somnolencia 33%.

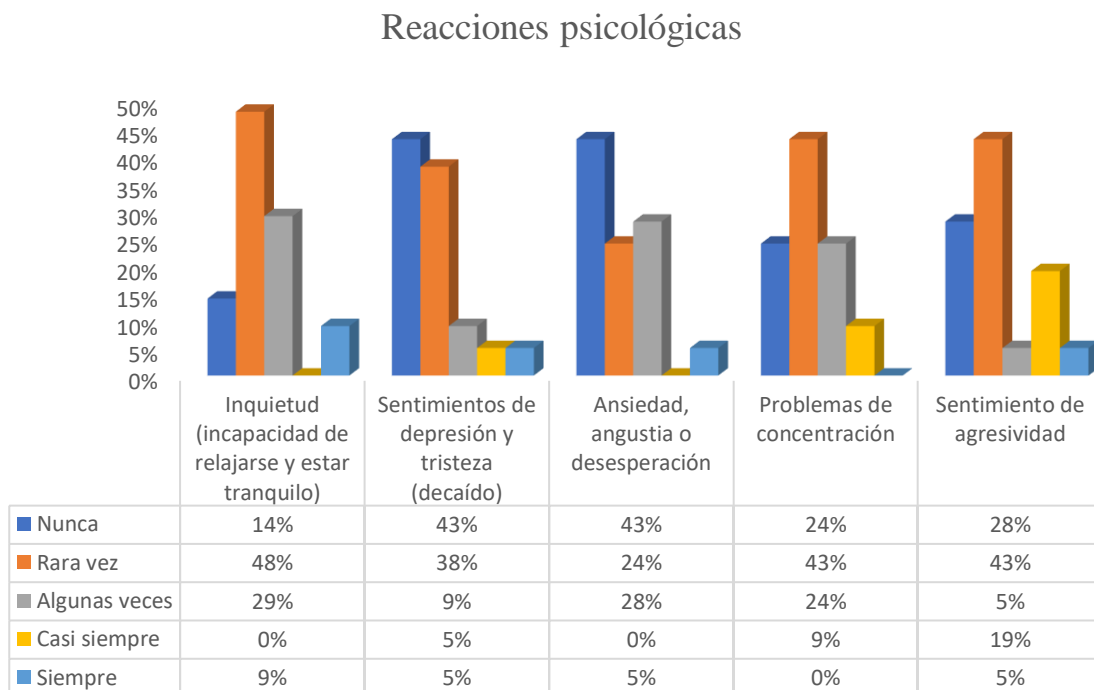


Figura 4 Reacciones psicológicas

Al observarse la Figura 4, expresa para el ítem Inquietud que tiene que ver con la incapacidad de relajarse o de estar tranquilo, el 62% nunca o rara vez tienen este inconveniente, un 29% que algunas veces y un 9% que siempre, en cuanto al ítem de sentimiento de depresión o tristeza el 81% no sienten esto, un 10% que siempre o casi siempre y 9% que algunas veces, además, para el ítem ansiedad, angustia o desesperación, en el 67% de los estudiantes no creen tenerlo o rara vez lo tienen, 28% que algunas veces y 5% que siempre, asimismo, para el ítem problemas de concentración, en el 67% de los estudiantes nunca o rara vez está presente estas circunstancias, 24% algunas veces y 9% casi siempre, y por último 71% nunca o rara vez sienten ser agresivos, mientras que 24% siempre o casi siempre lo son, 5% algunas veces.

De acuerdo con lo expresado por Barraza (2006), las reacciones psicológicas son situaciones donde se podrían manifestar la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo); los sentimientos de depresión y tristeza (decaído), la ansiedad, angustia o desesperación. Dificultades para concentrarse. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. De esta forma al comparar la teoría con los resultados, pareciera la inexistencia de reacciones psicológicas por causa del estrés ya que mayoritariamente los estudiantes respondieron que no presentaban ninguna reacción psicológica y sólo 24% tienen sentimientos de agresividad.

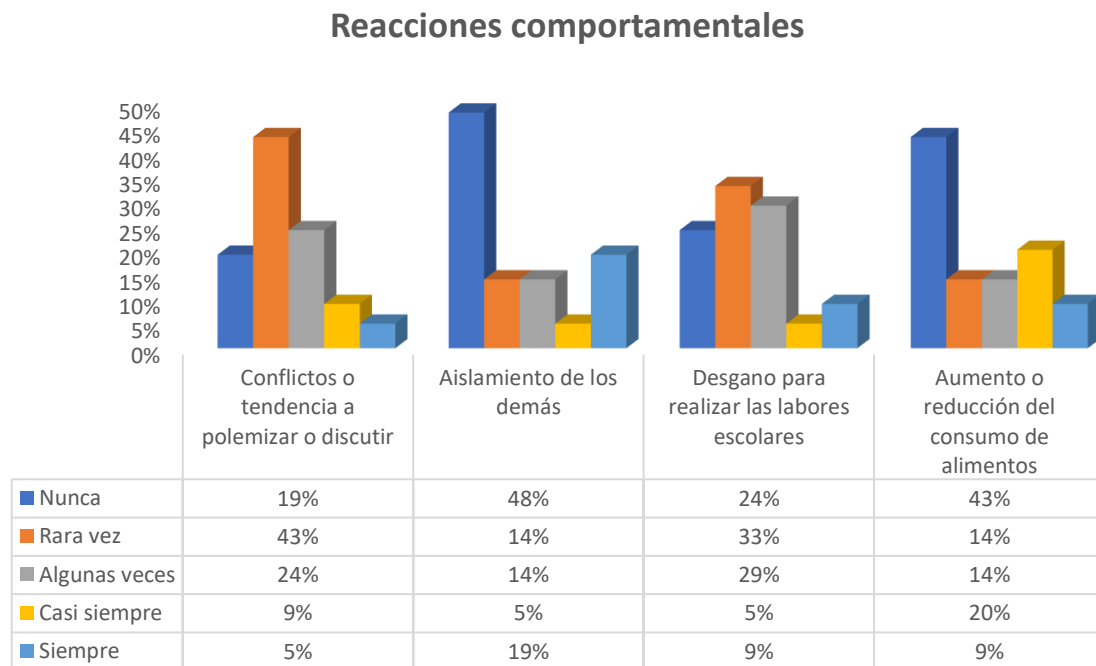


Figura 5 Reacciones comportamentales

Los resultados en la Figura 5 reflejan que todos los ítems relacionados con las reacciones comportamentales están en un campo de nunca o rara vez los estudiantes presentan estas repercusiones, tal como se observa el ítem Conflictos o tendencias a discutir, el 72% nunca o rara vez lo hacen, 24% algunas veces y 14% siempre o casi siempre, por otro lado, en el ítem Aislamiento de los demás el 62% nunca o rara vez lo hacen, 24% siempre o casi siempre y 14% que algunas veces, además, para el ítem Desgano para realizar las labores escolares, el 57% nunca o rara vez sienten eso, 29% algunas veces y 14% que siempre o casi siempre, asimismo, 57% de los estudiantes no aumentaron o disminuyeron el consumo de alimentos, 29% que siempre o casi siempre y 14% que algunas veces. Barraza (2006) dice que estas reacciones comportamentales están dadas por conflicto o tendencia a polemizar, discutir o pelear, aislamiento de los demás, desánimo para realizar las labores escolares, comer más o comer menos alimentos. Al comprar la

teoría con los resultados queda claro que los estudiantes no tienen reacciones comportamentales a causa del estrés, mostrando variación en aumento y consumo de alimentos con 29% y aislamiento de los demás con 23%.

Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos

Escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)

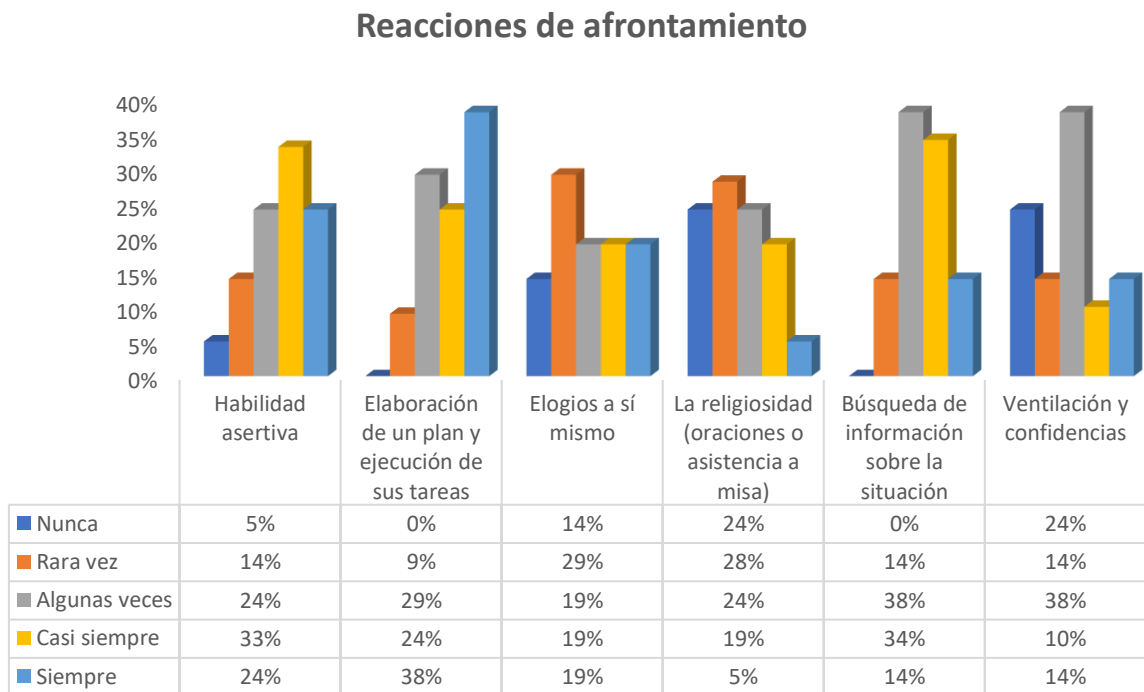


Figura 6 Reacciones de afrontamiento

En la Figura 6 muestra las reacciones de afrontamiento del estrés, se ve de manera clara como para el ítem Habilidad asertiva, el 57% de los encuestados la tienen, del mismo modo, el 24% algunas veces y 19% nunca o rara vez, para el ítem Elaboración de un plan y ejecución de sus

tareas, el 62% poseen planes para eso, 29% algunas veces y 9% nunca o rara vez, además, el 42% de los estudiantes nunca o rara vez se elogian así mismo, mientras que un 38% siempre o casi siempre lo hace y 19% algunas veces; seguidamente en el ítem la religiosidad que tiene que ver con orar o asistir a misa, un 52% nunca o rara vez lo hacen, mientras que un 24% siempre o casi siempre lo practican y 24% algunas veces, asimismo, para el ítem Búsqueda de información sobre la situación un 38% siempre o casi siempre lo hace, mientras que otro 38% algunas veces lo hacen y 24% siempre o casi siempre.

Barraza (2006), en este aspecto afirma que el afrontamiento es una transformación orientada y contextualizada, cómo las valoraciones influyen en los individuos en torno a las demandas reales a las que se enfrentan y los recursos de los que disponen las personas para abordarlas. Por lo que, de acuerdo con los resultados, los estudiantes tienen reacciones para afrontar el estrés académico; mostrando variación en elogios así mismo con un 43% que no lo hace, además el 52% no toma en cuenta la religiosidad y 38% nunca o rara vez ventilan o cuentan sus confidencias.

Inventario STAI

Sujeto 1

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES **0**
EDAD: 22 **SEXO** Femenino **Est. Civ.** Soltero
CENTRO : Universidad de Pamplona **FECHA** 8/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-2	=	28
A/R	PD	=	21	+	-1	=	20

CATEGORIA

Sobre promedio

Tend. Promedio

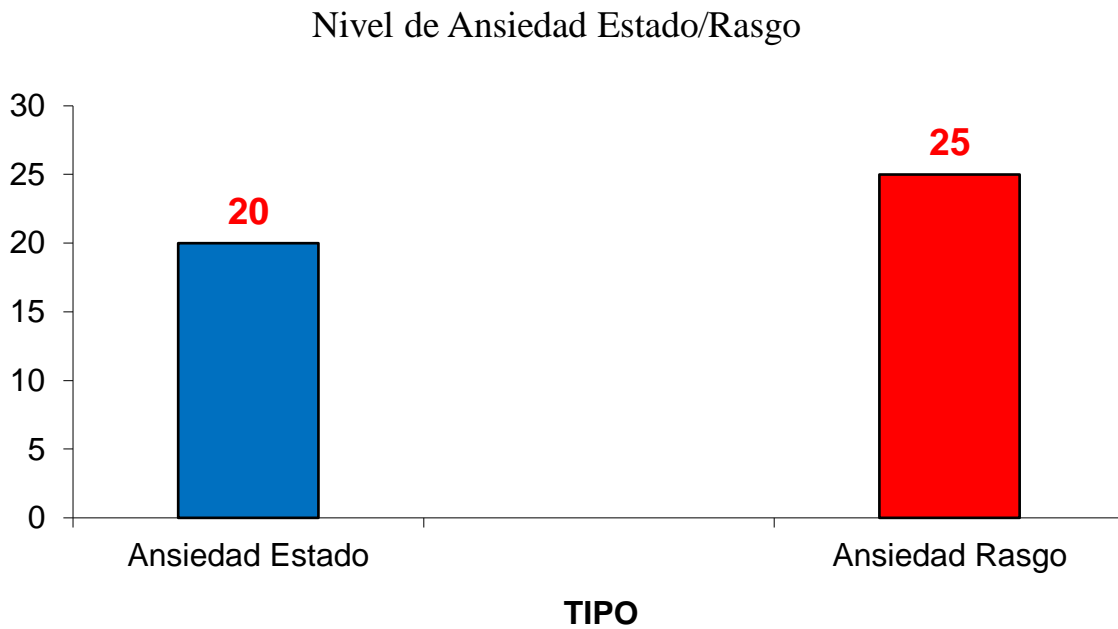


Figura 7 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 1

Sujeto 2

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES 0
EDAD: 26 **SEXO** Masculino **Est. Civ.** Soltero
CENTRO : Universidad de Pamplona **FECHA** 18/11/2018

A/E	PD	=	30	+	1	=	31
A/R	PD	=	21	+	2	=	23

CATEGORIA

Alto

Sobre promedio

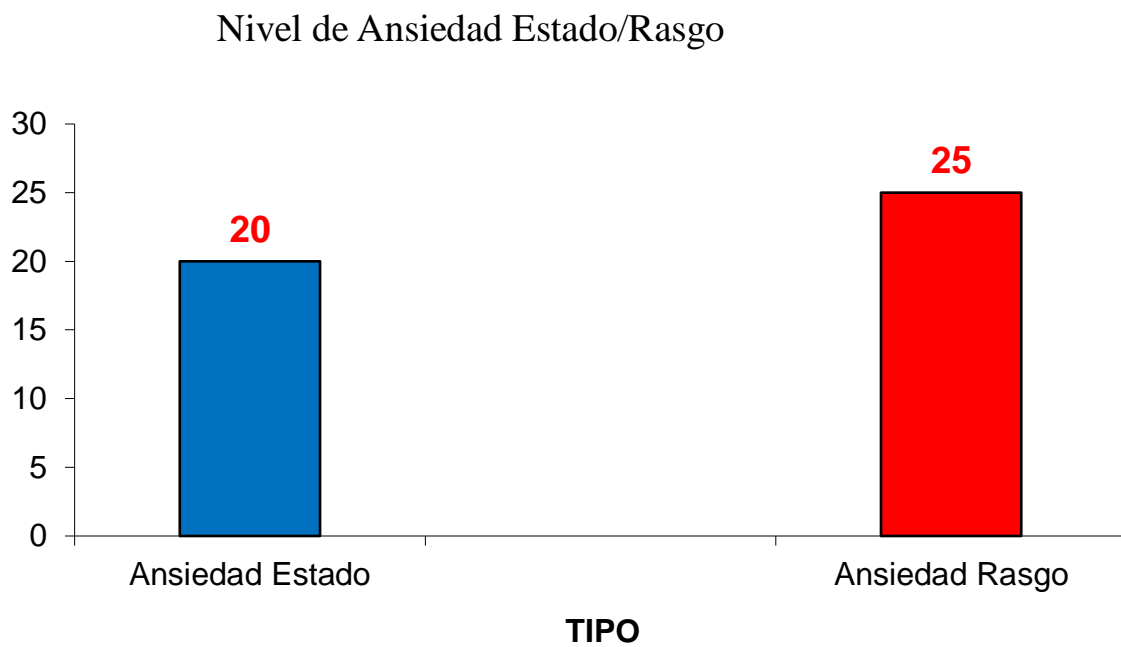


Figura 8 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 2

Sujeto 3

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES

0

EDAD: 22 SEXO

Femenino

Est. Civ.

Soltero

CENTRO : Universidad de Pamplona

FECHA

14/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-6	=	24
A/R	PD	=	21	+	2	=	23

CATEGORIA

Sobre promedio

Promedio

Nivel de Ansiedad Estado/Rasgo

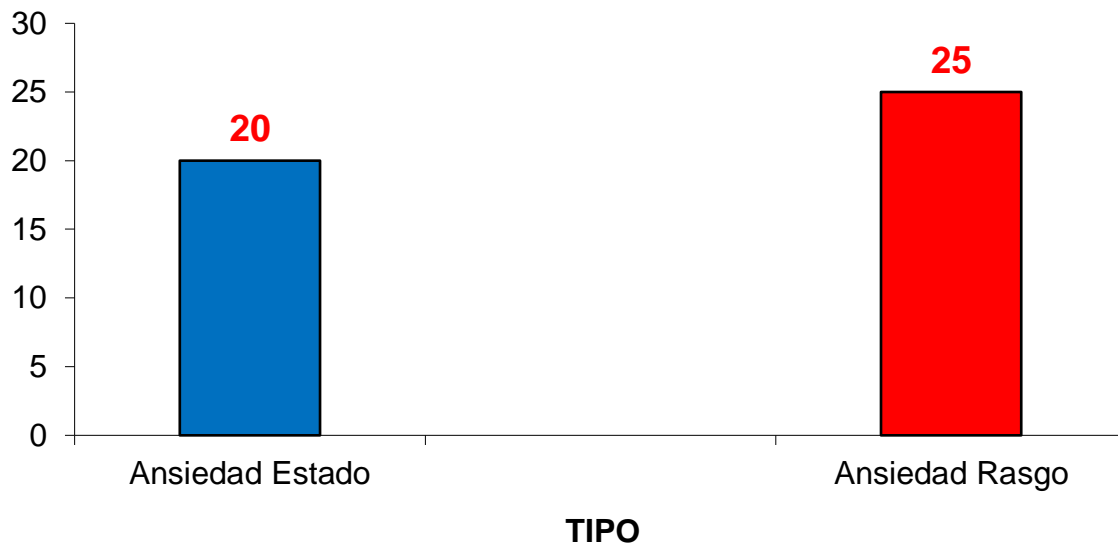


Figura 9 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 3

Sujeto 4

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES 0
EDAD: 23 **SEXO** Masculino **Est. Civ.** Soltero
CENTRO : Universidad de Pamplona **FECHA** 10/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-3	=	27
A/R	PD	=	21	+	1	=	22

CATEGORIA

Sobre promedio

Tend. Promedio

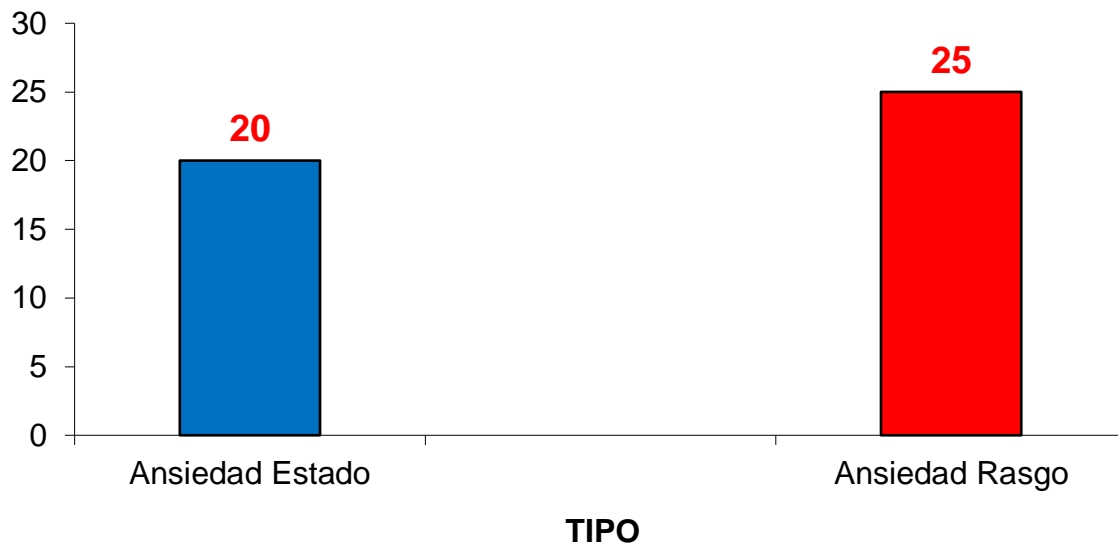
NIVEL DE ANSIEDAD ESTADO/RASGO

Figura 10 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 4

Sujeto 5

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES 0
EDAD: 23 **SEXO** Femenino **Est. Civ.** Soltero
CENTRO : Universidad de Pamplona **FECHA** 10/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-9	=	21
A/R	PD	=	21	+	5	=	26

CATEGORIA
Promedio
Sobre promedio

NIVEL DE ANSIEDAD ESTADO/RASGO

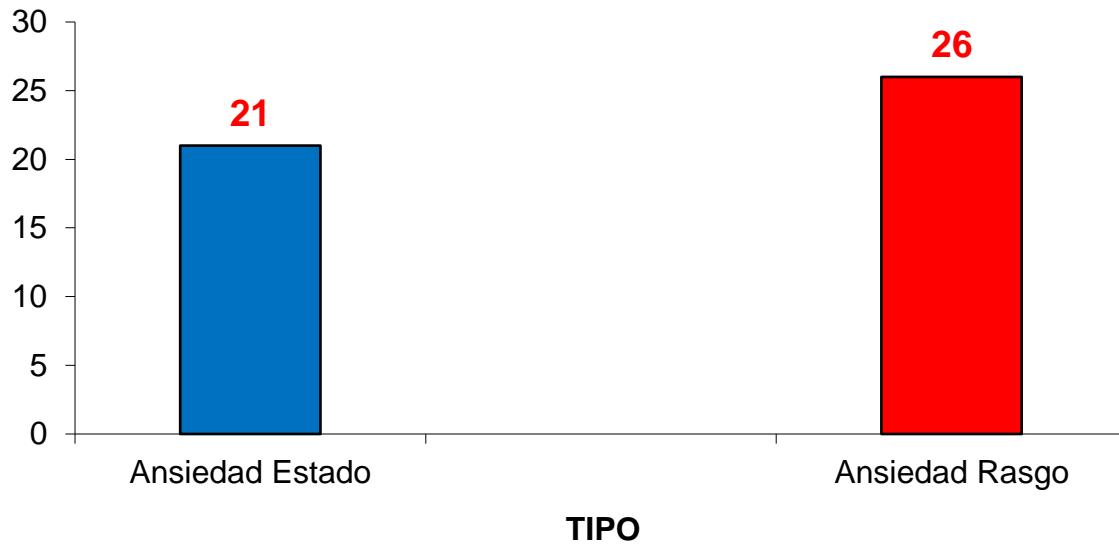


Figura 11 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 5

Sujeto 6

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES 0
 EDAD: 28 SEXO Femenino Est. Civ. Soltera
 CENTRO : Universidad de Pamplona FECHA 14/11/2018

							CATEGORIA	
A/E	PD	=	30	+	-14	=	16	Tend. Promedio
A/R	PD	=	21	+	3	=	24	Promedio

Nivel de Ansiedad Estado/Rasgo

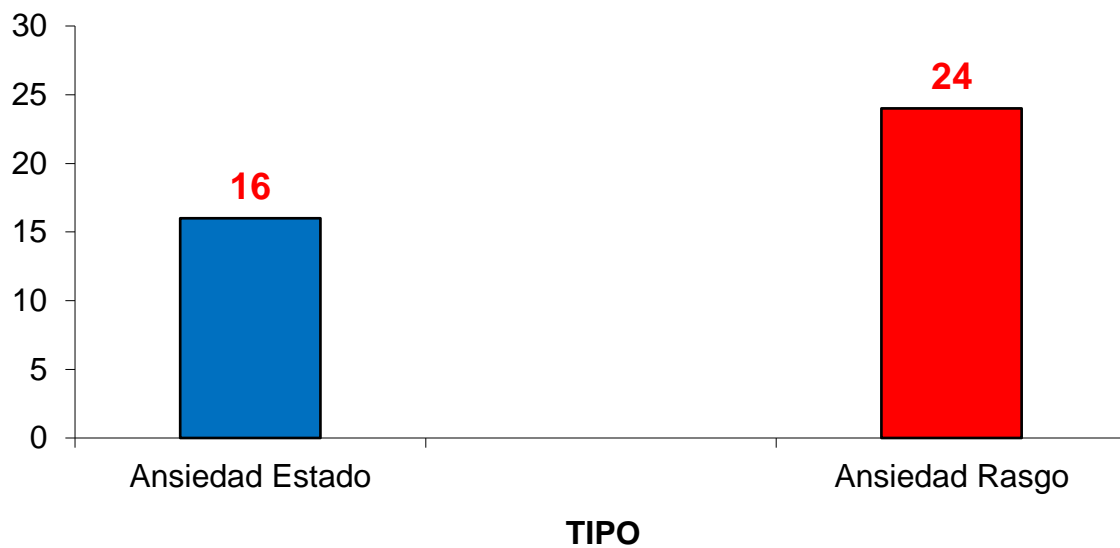


Figura 12 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 6

Sujeto 7

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES

0

EDAD: 21

SEXO

Femenino

Est. Civ.

Soltero

CENTRO :

Universidad de Pamplona

FECHA

10/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-12	=	18
A/R	PD	=	21	+	8	=	29

CATEGORIA

Tend. Promedio

Sobre promedio

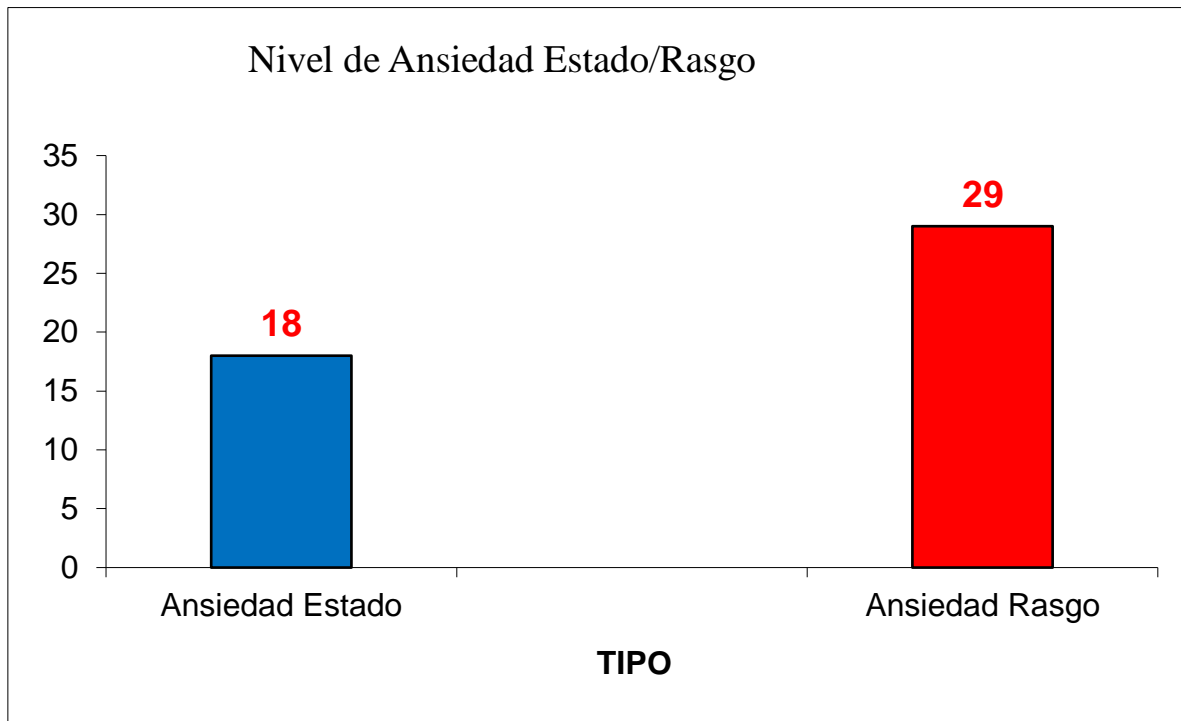


Figura 13 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 7

Sujeto 8

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES 0

EDAD: 21 **SEXO** Femenino **Est. Civ.** Soltero

CENTRO : Universidad de Pamplona **FECHA** 10/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-10	=	20
A/R	PD	=	21	+	4	=	25

CATEGORIA
Promedio
Promedio

NIVEL DE ANSIEDAD ESTADO/RASGO

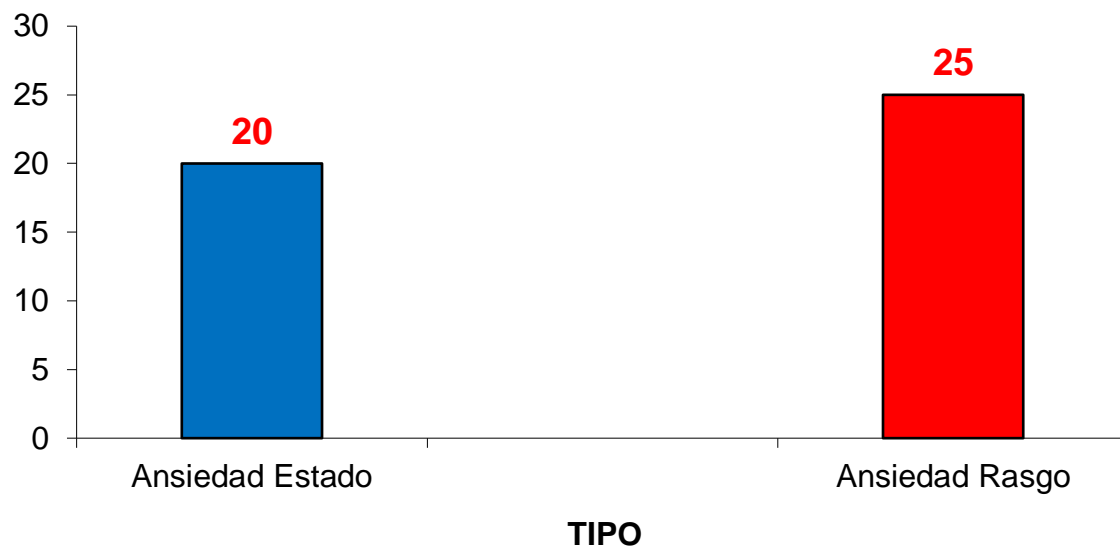


Figura 14 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 8

Sujeto 9

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES 0
 EDAD: 24 SEXO Femenino Est. Civ. Soltero
 CENTRO : Universidad de Pamplona FECHA 8/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-6	=	24
A/R	PD	=	21	+	3	=	24

CATEGORIA
 Sobre promedio
 Promedio

Nivel de Ansiedad Estado/Rasgo

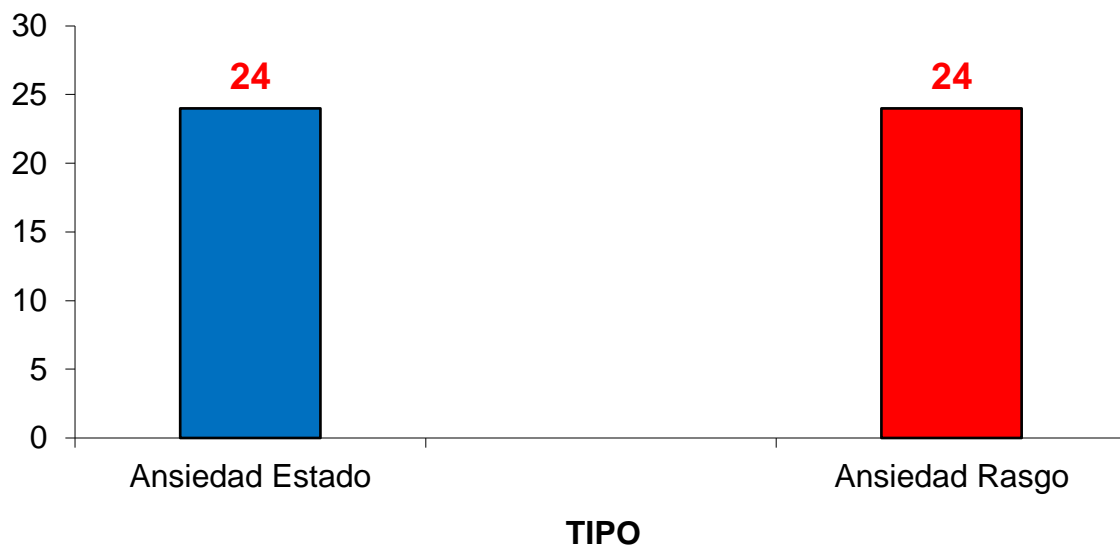


Figura 15 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 9

Sujeto 10

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES 0
 EDAD: 21 SEXO Femenino Est. Civ. Soltero
 CENTRO : Universidad de Pamplona FECHA 10/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-8	=	22
A/R	PD	=	21	+	11	=	32

CATEGORIA

Promedio

Sobre promedio

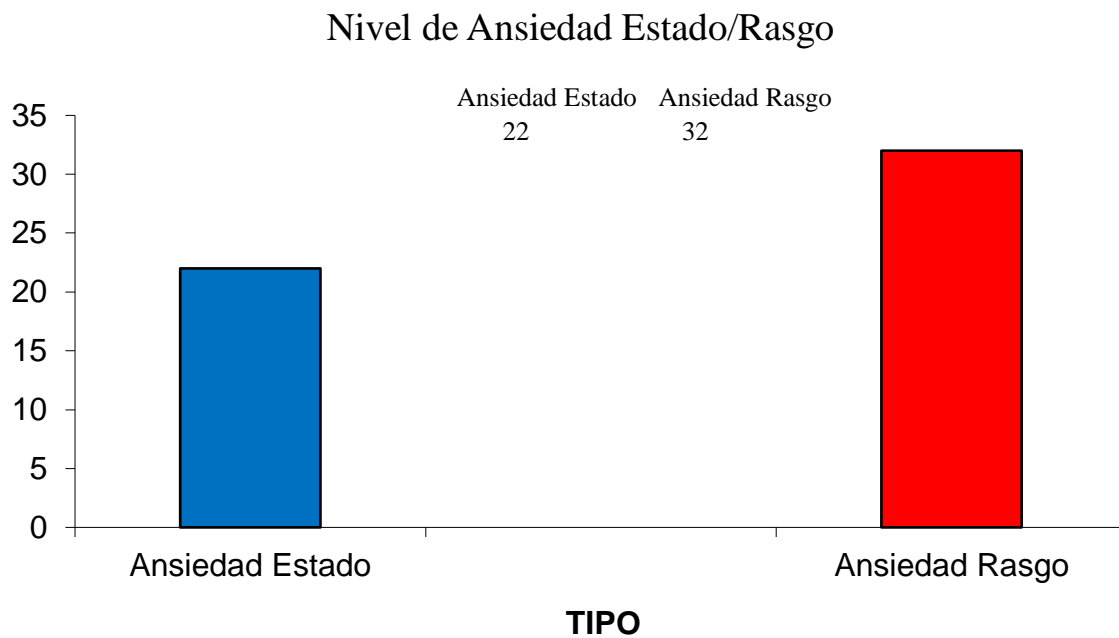


Figura 16 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 10

Sujeto 11

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES 0
 EDAD: 21 SEXO Femenino Est. Civ. Soltero
 CENTRO : Universidad de Pamplona FECHA 10/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-5	=	25
A/R	PD	=	21	+	7	=	28

CATEGORIA

Sobre promedio

Sobre promedio

Nivel de Ansiedad Estado/Rasgo

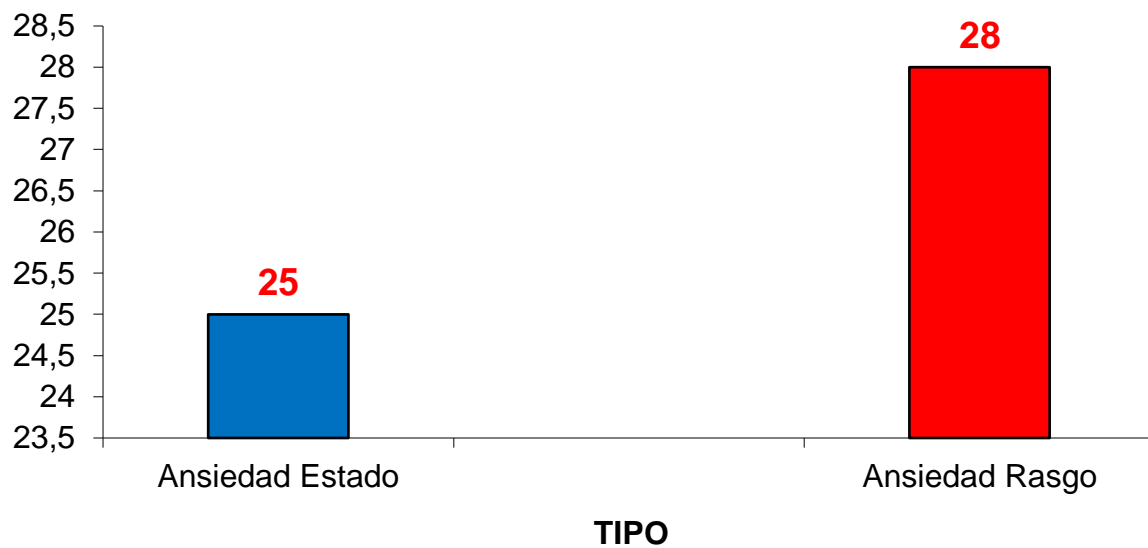


Figura 17 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 11

Sujeto 12

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES 0
 EDAD: 22 SEXO Femenino Est. Civ. Soltero
 CENTRO : Universidad de Pamplona FECHA 8/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-6	=	24
A/R	PD	=	21	+	5	=	26

CATEGORIA

Sobre promedio

Sobre promedio

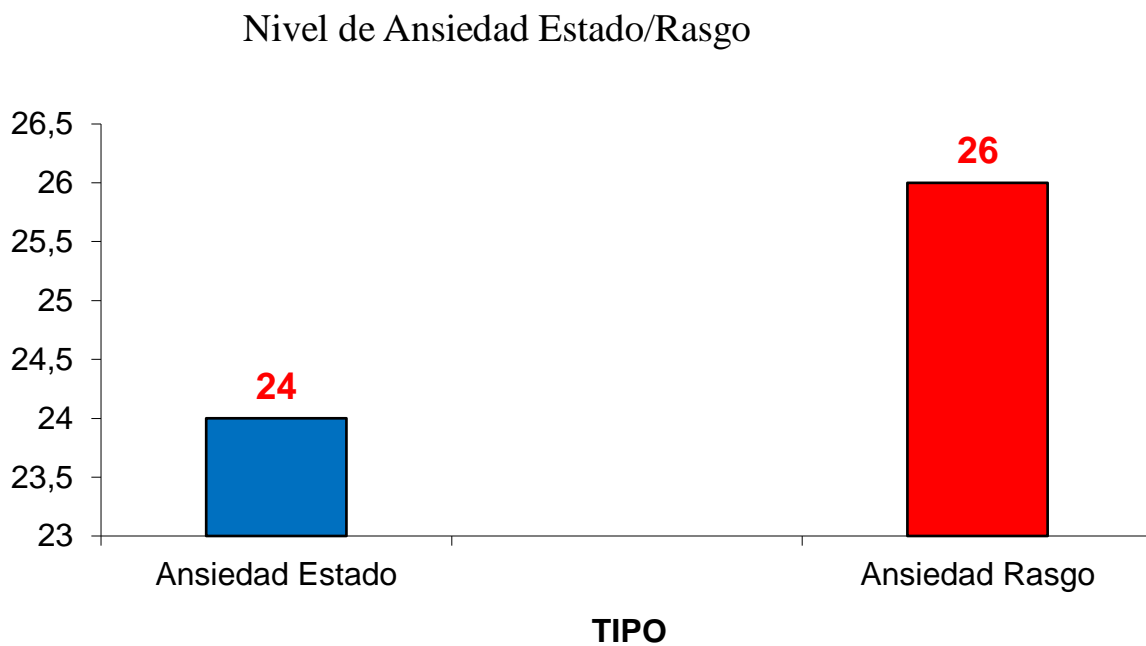


Figura 18 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 12

Sujeto 13

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES 0
EDAD: 22 **SEXO** Femenino **Est. Civ.** Soltero
CENTRO : Universidad de Pamplona **FECHA** 8/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-4	=	26
A/R	PD	=	21	+	5	=	26

CATEGORIA

Sobre promedio

Sobre promedio

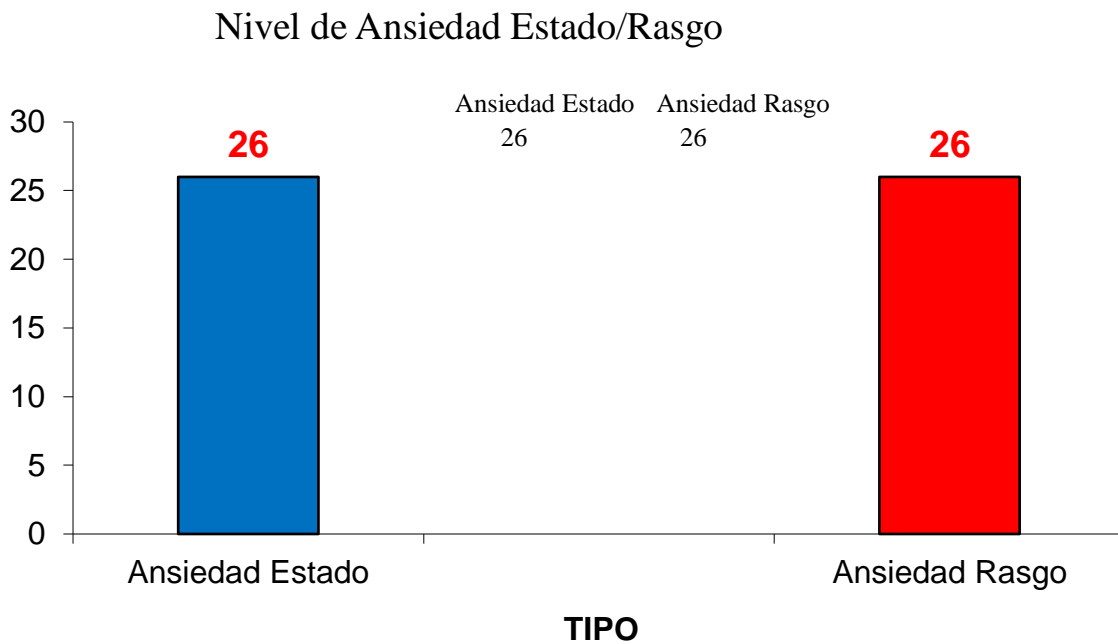


Figura 19 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 13

Sujeto 14

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES 0

EDAD: 21 **SEXO** Femenino **Est. Civ.** Soltero

CENTRO : Universidad de Pamplona **FECHA** 8/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-8	=	22
A/R	PD	=	21	+	7	=	28

CATEGORIA

Promedio

Sobre promedio

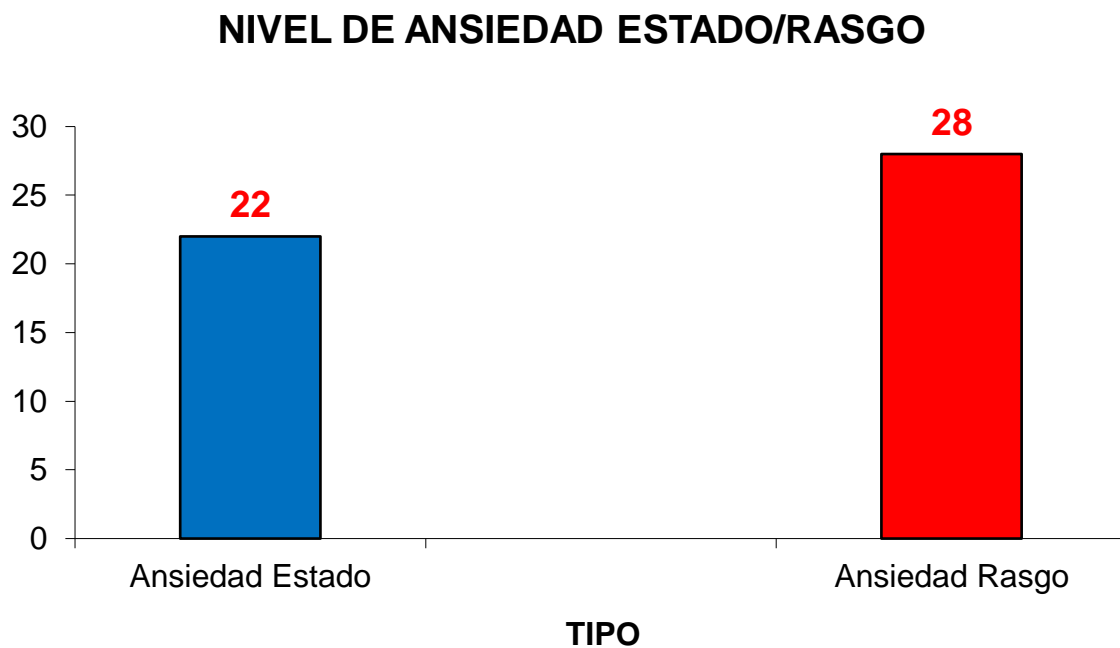


Figura 20 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 14

Sujeto 15

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES 0

EDAD: 21 **SEXO** Femenino **Est. Civ.** Soltero

CENTRO : Universidad de Pamplona **FECHA** 8/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-4	=	26
A/R	PD	=	21	+	0	=	21

CATEGORIA**Sobre promedio****Tend. Promedio**

Nivel de Ansiedad Estado/Rasgo

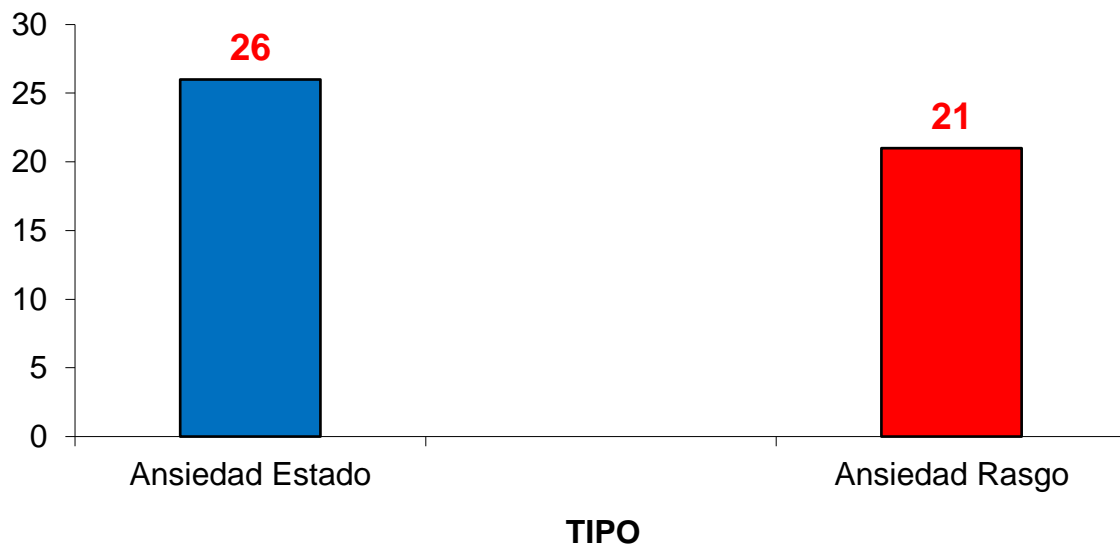


Figura 21 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 15

Sujeto 16

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES 0

EDAD: 24 **SEXO** Masculino **Est. Civ.** Soltero

CENTRO : Universidad de Pamplona **FECHA** 8/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-4	=	26
A/R	PD	=	21	+	0	=	21

CATEGORIA

Sobre promedio

Sobre promedio

Nivel de Ansiedad Estado/Rasgo

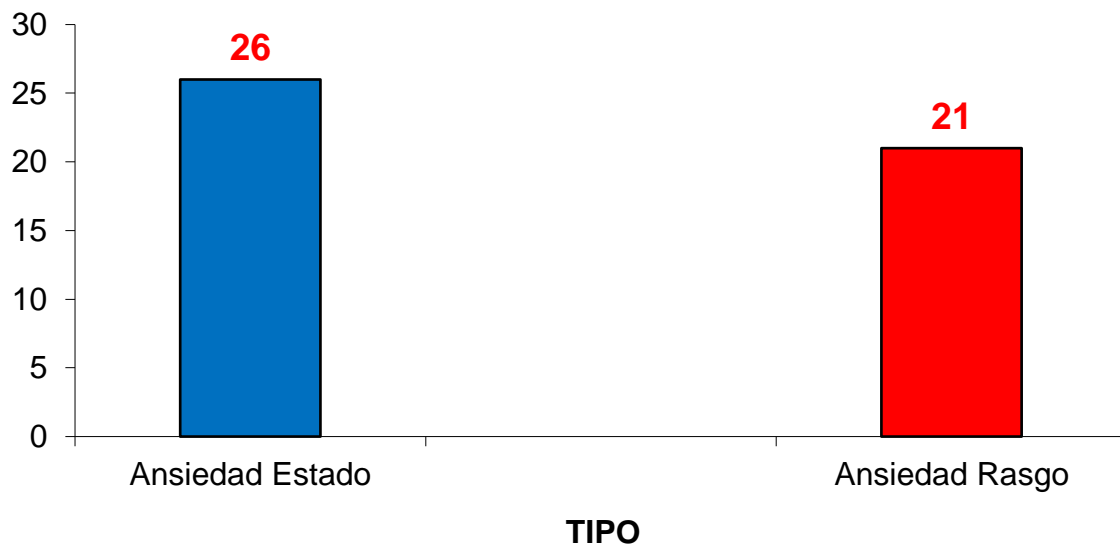


Figura 22 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 16

Sujeto 17

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES 0

EDAD: 32 **SEXO** Masculino **Est. Civ.** Soltero

CENTRO : Universidad de Pamplona **FECHA** 8/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-2	=	28
A/R	PD	=	21	+	5	=	26

CATEGORIA

Sobre promedio

Sobre promedio

Nivel de Ansiedad Estado/Rasgo

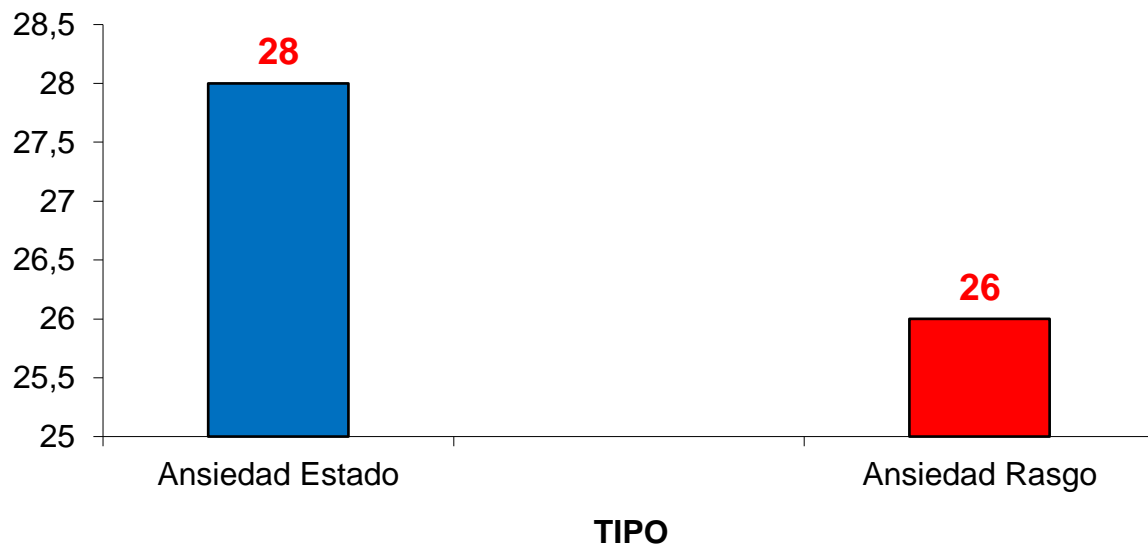


Figura 23 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 17

Sujeto 18

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES 0

EDAD: 24 **SEXO** Femenino **Est. Civ.** Soltero

CENTRO : Universidad de Pamplona **FECHA** 8/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-2	=	28
A/R	PD	=	21	+	0	=	21

CATEGORIA

Sobre promedio

Tend. Promedio

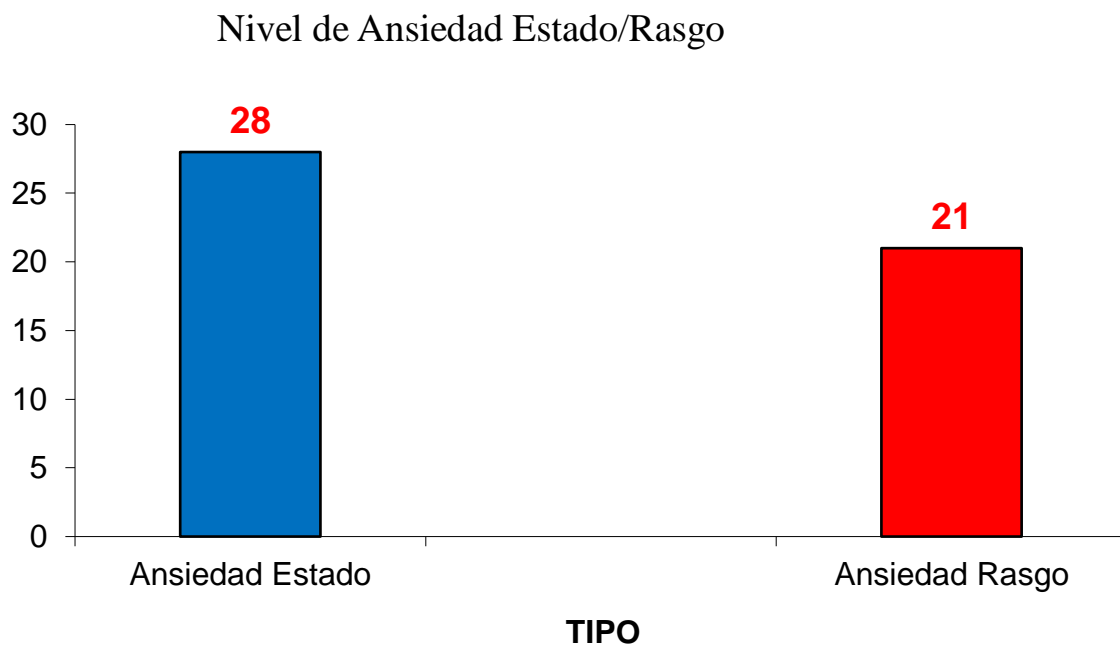


Figura 24 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 18

Sujeto 19

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES 0

EDAD: 21 **SEXO** Femenino **Est. Civ.** Soltero

CENTRO : Universidad de Pamplona **FECHA** 8/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-11	=	19
A/R	PD	=	21	+	0	=	21

CATEGORIA

Tend. Promedio

Tend. Promedio

Nivel de Ansiedad Estado/Rasgo

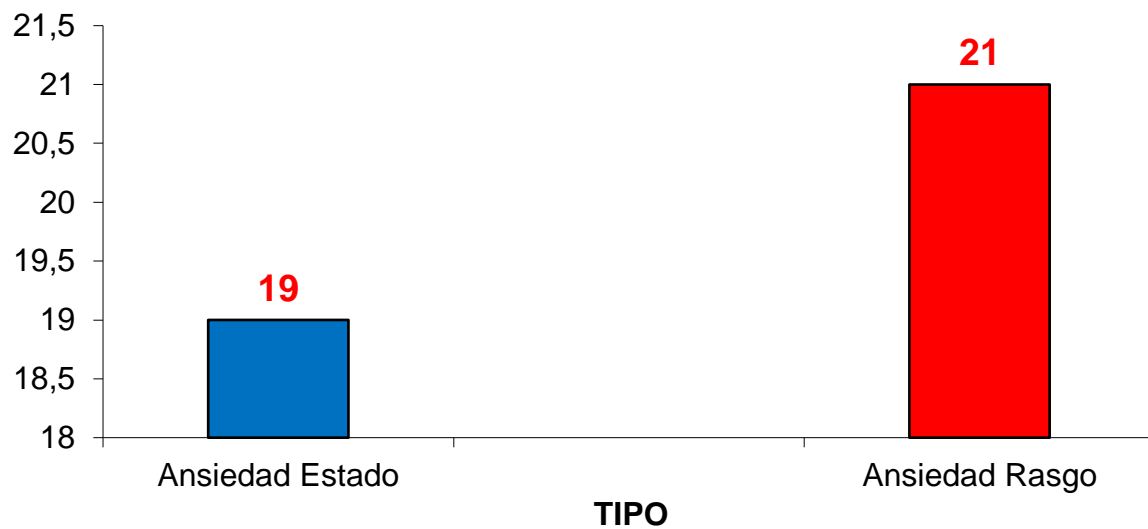


Figura 25 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 19

Sujeto 20

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES 0
 EDAD: 23 SEXO Femenino Est. Civ. Soltero
 CENTRO : Universidad de Pamplona FECHA 8/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-3	=	27
A/R	PD	=	21	+	0	=	21

CATEGORIA

Sobre promedio

Tend. Promedio

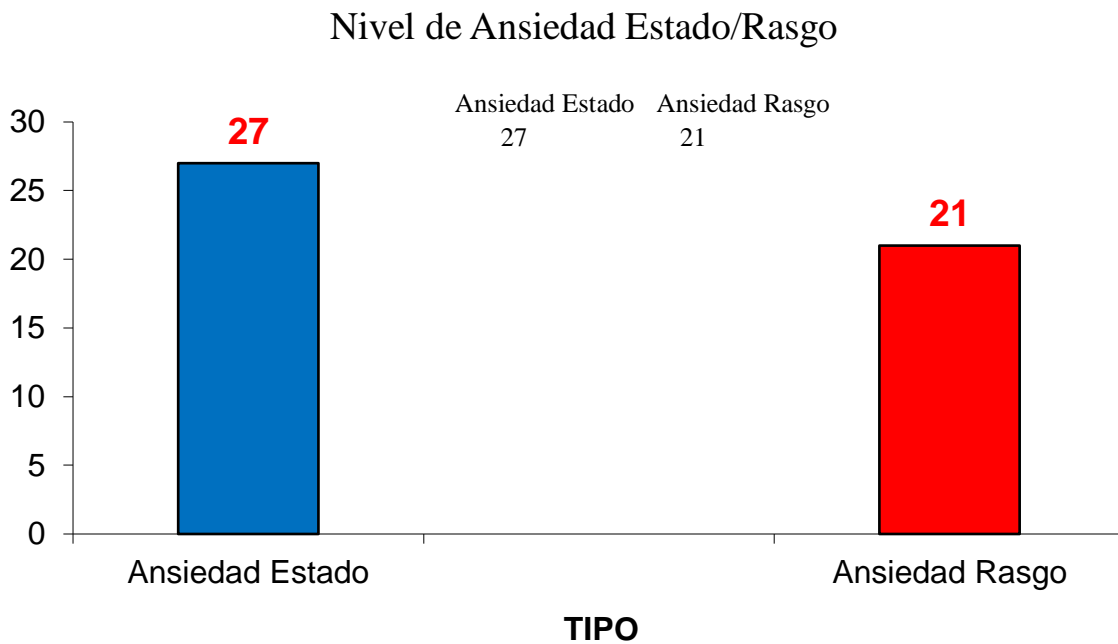


Figura 26 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 20

Sujeto 21

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES 0
 EDAD: 21 SEXO Femenino Est. Civ. Soltero
 CENTRO : Universidad de Pamplona FECHA 8/11/2018

A/E	PD	=	30	+	-8	=	22
A/R	PD	=	21	+	7	=	28

CATEGORIA

Promedio

Sobre promedio

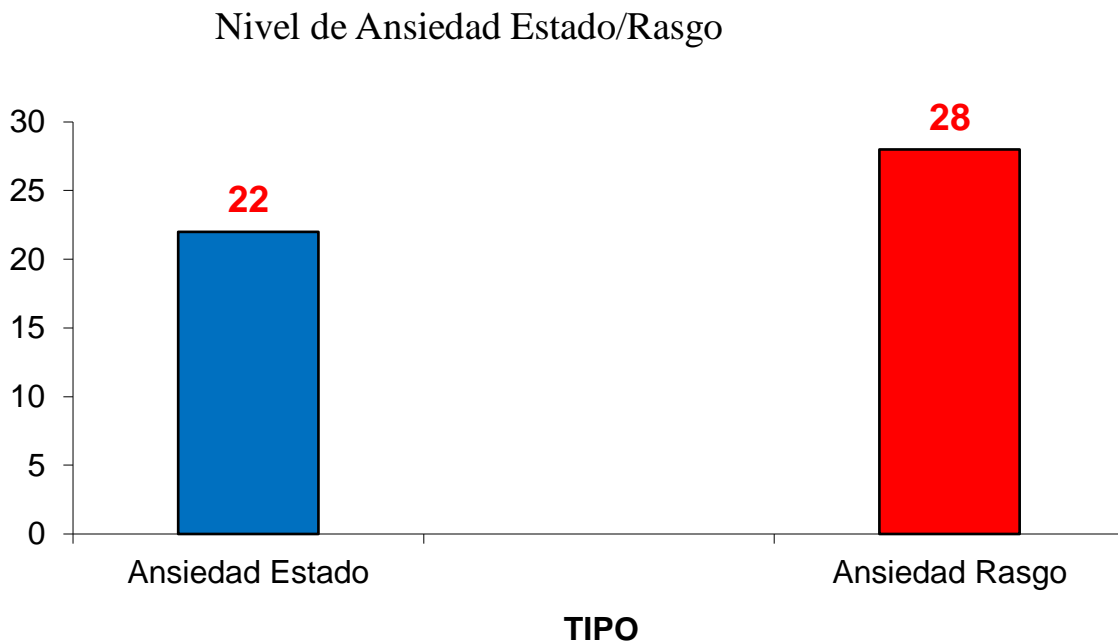


Figura 27 Nivel de ansiedad Estado-Rasgo Sujeto 21

Ansiedad en los estudiantes masculino

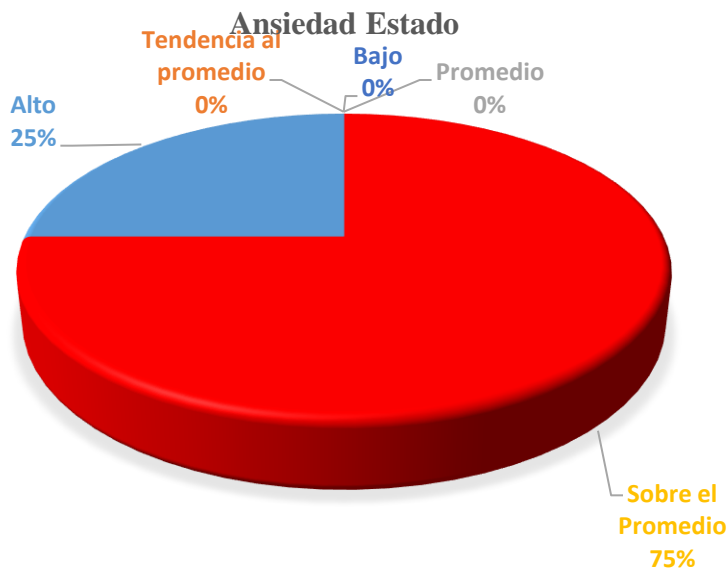


Figura 28 Estado de Ansiedad masculino



Figura 29 Ansiedad Rasgo masculino

Ansiedad en los estudiantes femeninos.

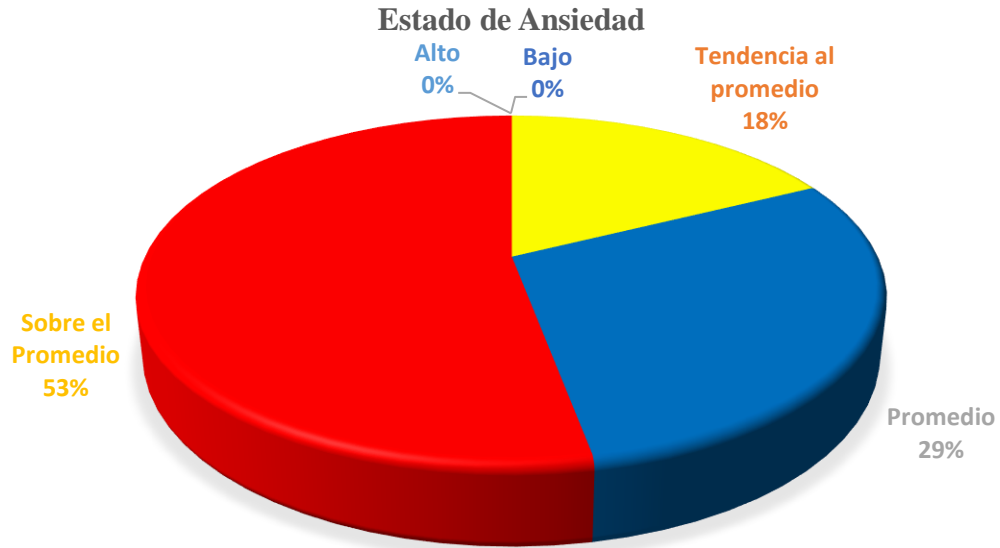


Figura 30 Ansiedad Estado femenino

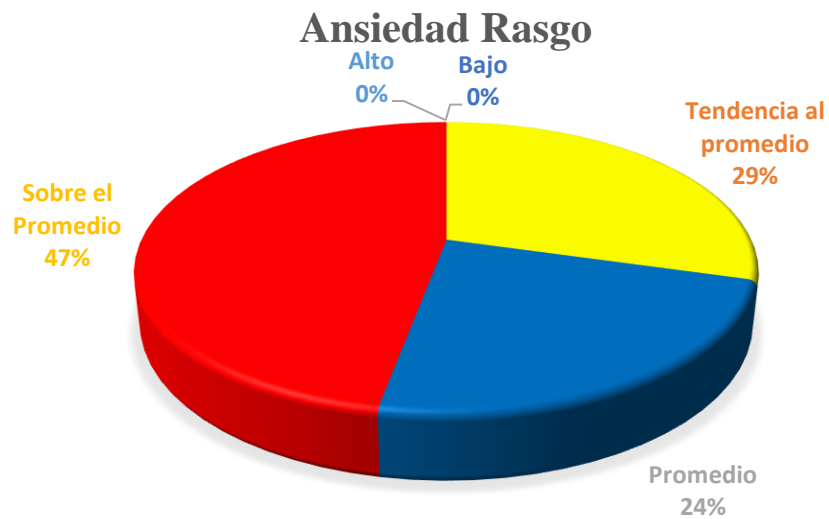


Figura 31 Ansiedad Rasgo femenino

Ansiedad en los estudiantes en general.

Figura 32 Ansiedad Estado general

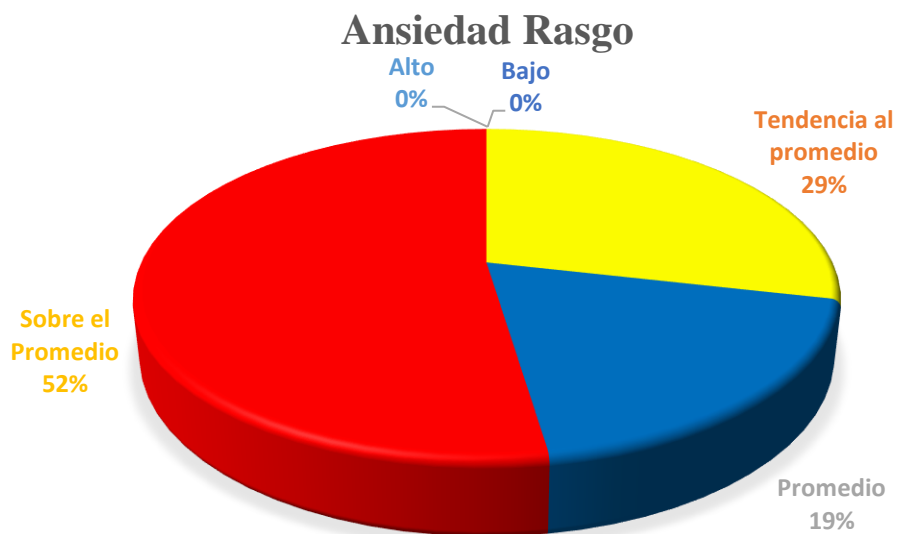


Figura 33 Ansiedad Rasgo general

En los resultados generales sobre la ansiedad como estado, la Figura 32 muestra que el 62% de los estudiantes están altos o sobre el promedio, un 14% en tendencia al promedio y el 24% restante está en el promedio. Según Rojas (2014) la ansiedad como estado (A/E), evalúa un estado emocional transitorio, caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Al comparar los resultados con la teoría, los estudiantes están en una ansiedad transitoria por alguna situación particular, mostrando también niveles de 5% en altos y 0% bajos en cuanto a la ansiedad.

La Figura 33, refleja los resultados de la ansiedad como rasgo, donde el 52% de los estudiantes están sobre el promedio, un 29% en tendencia al promedio y el 19% restante está en el promedio. Rojas (2014) afirma que la ansiedad como rasgo (A/R): señala una propensión ansiosa, relativamente estable, que caracteriza a los individuos con tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras. Lo ante dicho y en comparación con los resultados afirma que la mayoría tienen un rasgo de ansiedad estables y prolongadas.

Conclusiones

Al obtener los resultados y una vez procesados, éstos arrojaron evidencias significativas para el presente estudio sobre el estrés y la ansiedad de los estudiantes universitarios, específicamente los de prácticas profesional del programa de psicología. Además, los datos estadísticos obtenidos, permiten sugerir que el Inventario Sisco y Stai, son instrumentos que sirven para la medición de niveles de estrés y ansiedad en la población universitaria, tanto en las reacciones físicas, psicológicas y de afrontamiento, como en la ansiedad estado y de rango, lo que constituye la valoración esencial de los umbrales de respuesta al estrés propios de cada persona y la percepción de estresores causado por el ambiente propios de contextos universitarios, donde se concluye lo siguiente:

En cuanto a identificar las reacciones psicológicas y físicas en los estudiantes de prácticas de psicología de la Universidad de Pamplona, los estudiantes no presentan ningún indicio de experimentar reacciones a situaciones psicológicas estresantes ya que mayoritariamente manifestaron que nunca o rara vez viven algunos de los ítems en estudio, debido a que los resultados arrojaron que el 62% nunca o rara vez tienen trastornos en el sueño, el 81% no sienten depresión o tristeza, además, el 67% de los estudiantes nunca o rara vez tienen problemas de concentración, y por último 71% nunca o rara vez sienten ser agresivos, por lo que psicológicamente no poseen ningún estrés académico. Por otro lado, en las reacciones físicas del estrés académico se afirma que los estudiantes de psicologías en estudio no presentaron reacciones físicas por causas de estrés, por lo que se afirma que dichos estudiantes no presentan estrés académico, ya que en los trastornos en el sueño el 62% no presentan este tipo de inconvenientes, así como para los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, el 72% nunca o rara vez

presentan estos síntomas,; en cuanto a rascarse, morderse las uñas o frotarse, 67% nunca lo hace o rara vez, afirmando que no tienen problemas físicos a causas del estrés académico.

Además, en lo que se refiere en analizar las reacciones comportamentales en las que se evidencie el estrés de los estudiantes, los estudiantes no poseen reacciones de este tipo, los resultados permitieron reconocer que los estudiantes ni siquiera se acercan de la media que define comportamientos causados por el estrés académico, debido a que el 72% nunca o rara vez tienen conflictos o tendencias a discutir, el 62% nunca o rara vez se aíslan, el 57% nunca o rara vez sienten desgano para realizar las labores escolares, el 57% de los estudiantes no aumentaron o disminuyeron el consumo de alimentos, por lo que poseen un equilibrio en síntomas que determinen la susceptibilidad al estrés académico, logrando controlarse o afrontar las situaciones de estrés académico de forma muy efectiva.

Por otro lado, al examinar el estado de ansiedad y rasgo en los estudiantes de prácticas de psicología de la universidad de Pamplona, se concluye que la población en estudio presenta ansiedad tanto de estado como de rasgo. Los resultados muestran que el 62% de los estudiantes están altos o sobre el promedio, en cuanto a la ansiedad como estado (A/E), por otro lado el 52% de los estudiantes están sobre el promedio, en cuanto a la ansiedad rasgo (A/R). Para la ansiedad como estado, los estudiantes poseen un nivel alto o por encima del promedio, cuyo resultado afirman que la ansiedad temporal se hace presente debido a su participación en las prácticas como aspirante a psicólogos. Y en cuanto a la ansiedad rasgo, los niveles bajan, pero se mantienen por encima del promedio, y se afirma que ven las prácticas como una situación amenazadora, generando en ellos ansiedad prolongada.

Para finalizar, se determina que la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de prácticas de psicología de la Universidad de Pamplona, Norte de Santander por medio de la evaluación psicométrica para la identificación de ésta problemática se alcanzó sólo un 38% de los estudiantes que algunas veces se preocupan o se estresan por enfrentarse a las prácticas como aspirantes a psicólogos, es decir, no existen niveles significativos para estresarse, y los niveles de ansiedad fueron mayores en los hombres que en las mujeres, pero en forma general ambos presentaron ansiedad pero no estrés académico.

Recomendaciones

Producto del diagnóstico realizado y tomado en cuenta sus resultados, se recomienda impulsar de forma extraordinaria la participación de un grupo de bienestar estudiantil que aporte estrategias de afrontamiento a los estudiantes que ya están inmersos en la ansiedad o el estrés.

Sería conveniente que el psicólogo en formación a pesar del proceso psicológico que se lleva a cabo en octavo y noveno semestre, tenga un apoyo psicológico constante ante los niveles de estrés y ansiedad que se generan en algunos escenarios.

Formalizar reuniones constantes con todos estudiantes en el nivel de prácticas profesionales o próximas a ellas, a fin de retroalimentarse sobre el flujo de trabajo y gestión dentro del mismo, evaluando los niveles de estrés y ansiedad, ya que esto aseguraría que la coordinación del programa sea consciente de los cambios que se van dando en los estudiantes.

Referencias Bibliográficas

Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Wilson.

Arango Pino Astrid Carolina; (2016). *Actividad física y el estrés laboral en los guardianes de seguridad del establecimiento penitenciario y carcelario de mediana seguridad de Pamplona*. N/S.

Arias, F (2004). *Proyecto de investigación*. 4ta. Edición. Editorial Caracas Epistime. C.A. Caracas, Venezuela.

Arias F. (2006). *El Proyecto de Investigación. Guía para su Elaboración*. Editorial Epistémica, 5ta Edición Caracas-Venezuela.

Ballester-Arnal, R. (1997). *Introducción a la psicología de la salud: aspectos conceptuales*. Valencia: Promolibro.

Barraza, A. (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. *PsicologíaCientífica.com*. Extraído el 7 de junio, 2009

Barraza A. (2007) *El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno*. *Revista Internacional de Psicología*; 8 (2).

Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2).

Blanco Blanco Katerin, Neyi Cantillo Martínez, Yuldor Castro González, Agatha Downs Bryan, Eliana Romero Villadiego, (2015). Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena.

Booth-Kewley, S., & Friedman, H. S. (1987). Psychological predictors of heart disease: a quantitative review. *Psychological Bulletin*, 101(3), 343-362.

Brannon, L., & Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: Thomson.

Bruchon-Schweitzer, M. (2002). *Psychologie de la santé. Modèles, concepts y méthodes*. Paris: Dunod.

Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.

Chávez, N. (2002). *Introducción a la Investigación Educativa*. Editorial CERAFICA, 1era Edición. Maracaibo, Venezuela.

Contreras Prado Cristian José. (2017). Desarrollo de un sistema embebido para la clasificación de niveles de estrés usando una Beaglebone. Universidad de Pamplona.

Cristancho Peña Janine Yuliana. (2017). Estrés laboral en docentes de práctica del Programa de Psicología de la Universidad de Pamplona y de Educación Básica de la Institución Brasilia Usme de Bogotá.

De la Mora, Maurice. (2002). Metodología de la investigación, desarrollo de la inteligencia, cuarta edición. Colombia: ThompsonLearning, Inc.

Del Risco Torres Mariela Celeste, Diandra Solange Gómez Molano y Stefani Hurtado Flores. (2015). Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería - Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos – 2015.

Dura Ana, Ferrer L, Apalmo M. y Marín M. (1999). Elaboración de trabajo de grado. Universidad Nacional Experimental Sur del Lago.

Farith González Martínez (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. Revista científica Salud Uninorte. Barranquilla

Farkas, C. (2002). Estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios. Revista Psikhe, 11 (1), pp. 57-68. Recuperado de <http://www.psykhe.cl/index.php/psykhe/article/viewFile/456/435>

Fusté-Escolano, A., & Ruíz-Rodríguez, J. (2000). Personalidad y salud: aproximación desde una perspectiva psiconeuroinmunológica. In J. Gil Roales-Nieto, Manual de Psicología de la Salud. Vol. II. Comportamiento y salud/enfermedad (pp.279-302). Granada: Ed. Némesis.

García F. (2001). Estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Psicología y Salud.

Guarino L, Gavidia I, Antor M, Caballero H. Estrés, salud mental y cambios inmunológicos en estudiantes universitarios. Psicología Conductual. 2000; 8, 57-71.

Hernández Chepe Gloria Stefanny, Maeda Diez Kenji Miguel, (2014). Estrés en estudiantes universitarios de la Universidad Privada “Juan Mejía Baca” semestre académico 2014 – II. Universidad Privada. Juan Mejia Baca. Chiclayo.

Hernández, R. Fernández, C. Baptista. P. (2010). Metodología de la Investigación. (4da. Ed.). México: Mac Graw-Hill.

Herrera Ortíz Ángela y Moletto Calleja Giulietta, (2014). Estrés académico en estudiantes universitarios de Psicología. Revista de Psicología UVM. Chile. Vol. 4 Núm. 8·2do semestre 2014.

Martín Monzón Isabel María, (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. Revista científica Apuntes de Psicología.

Martínez Díaz, Esther Susana; Díaz Gómez, Darwin Andrés (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Sistema de Información Científica Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal.

Mazo Zea Rodrigo, Katherine Londoño Martínez, Yeison Felipe Gutiérrez Vélez, (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Informes Psicológicos.

Ministerio de Educación Nacional. Viceministerio de Educación Superior. Deserción estudiantil en la educación superior colombiana. Metodología de seguimiento, diagnóstico y elementos para su prevención. Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia; 2009.

Montalvo-Arredondo J, Jiménez-Benítez Á, Colón-González M, González-Flores J, Flores-Villegas M, González A, Riego-Ruiz L (2015). Functional roles of a predicted branched chain aminotransferase encoded by the LkBAT1 gene of the yeast *Lachancea kluyveri*. Fungal Genet Biol 85:71-82.

Muriel, S., Aguirre, M., Varela, C. y Cruz, S. (2013). Ansiedad. Comportamientos Alarmantes Infantiles y Juveniles. (Volumen 1. pp. 239-243). España. Ediciones Euroméxico. S.A. de C.V.

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. Revista Educación, 33(2), 171-190. Obtenido de file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/511-786-2-PB.pdf.

Palella, S y Martin, F (2010). Metodología de la investigación cuantitativa. Caracas: FEDUPEL.

Pardo, N. (2004). Factores psicosociales asociados al estrés estudiantil de un colegio privado de ciudad de Panamá. Universidad de La Sabana.

Polo A, Hernández J, y Poza C (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*; 2 (2-3): 159-172.

Pulido C. Caldera M. J. F, Y Martínez G. Ma. G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Guadalajara, México.

Puliti, R. (2004). El Manejo del Estrés. Buenos Aires, Argentina. Editorial KIER

Rodin, J., & Stone G.C. (1987). Historical highlights in the emergence of the field. In G. C. Stone, S. M. Weiss, J. D. Matarazzo, N. E. Miller, J. Rodin, C. D. Belar, M. J. Follick & J. E. Singer. *Health Psychology: a discipline and a profession* (pp. 15-26). Chicago: The University of Chicago Press.

Rojas Duarte Andrea del Pilar, Liliana Villegas Angarita, Magda Rocio Silva Romero y Sandra Milena Soler Rachen. (2005). Factores sociales de estrés en la vida universitaria de las y los estudiantes de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad de la Salle.

Rojas E. (2014). *Cómo superar la ansiedad*. Editorial Planeta, S. A.

Romo F, y Patiño L. (2006), *Ciclo Vital y Salud Mental*. Revista Salud mental y prácticas de psicología psicológica.

Rosales Fernandez, Juana Gabriela, (2016). *Estres academico y habitos de estudio en universitarios de la Carrera de Psicologia de un Centro de Formacion Superior Privada de Lima-Sur*. Universidad Autónoma del Perú.

Sandín, B. (2005). El estrés. En A. Belloch, *Manual de Psicopatología vol 2* (pp. 4-10). McGraw-Hill.

Selye H. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill, 1956.

Stossel, S. (2014). *Ansiedad; miedo, esperanza y la búsqueda de la paz interior*. Título original: *MyAgeofAnxiety*. (1ª. ed.). Editorial Planeta, S.A., 2014. Seix Barral, un sello editorial de Editorial Planeta, S.A. Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Tamayo, M. (2001). *El Proceso de Investigación Científica*. Editorial Limusa, 3era Edición, México D. F, México.

Tamayo, M. (2007). *Procesos de Investigación Científica*. (4ta ed.). México, D.F, México: Prentice Hall.

Anexos

Inventario SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

1.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

2.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Alguna s veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Alguna s veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Inventario STAI

A-E

AUTOEVALUACIÓN A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES			
EDAD		SEXO	
EST. CIV		FECHA	
INSTITUCIÓN			
SI ES HOMBRE COLOQUE 1, SI ES MUJER, 2			

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique como se siente usted AHORA MISMO en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

Siento	Ptos
nada	0
algo	1
bastante	2
mucho	3

Ítems	ptos
1. Me siento calmado	
2. Me siento seguro	
3. Estoy tenso	
4. Estoy contrariado	
5. Me siento cómodo	
6. Me siento alterado	
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	
8. Me siento descansado	
9. Me siento angustiado	
10. Me siento confortable	
11. Tengo confianza en mí mismo	
12. Me siento nervioso	
13. Estoy desasosegado	
14. Me siento muy atado	
15. Estoy relajado	
16. Me siento satisfecho	
17. Estoy preocupado	
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	

19. Me siento alegre	
20. En este momento me siento bien	

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

Ahora, pase la hoja y lea las instrucciones antes de comenzar a contestar las frases

A-R

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique como se SIENTE USTED EN GENERAL en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee

Así me siento	Ptos
Casi nunca	0
A veces	1
A menudo	2
Casi siempre	3

Ítems	ptos
21. Me siento calmado	
22. Me canso rápidamente	
23. Siento ganas de llorar	
24. Me gustaría ser feliz como otros	
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	
26. Me siento descansado	
27. Soy una persona tranquila serena y sosegada	
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	
30. Soy feliz	
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	
32. Me falta confianza en sí mismo	
33. Me siento seguro	
34. No suelo afrontar crisis o dificultades	
35. Me siento triste	
36. Estoy satisfecho	
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	
38. Me afectan tanto los engaños que no puedo olvidarlos	
39. Soy una persona estable	
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado.	