



Cúcuta, 05 de diciembre de 2019

**SEÑORES:**

**Dirección de trabajo de grado.**

**Programa de Psicología**

**Universidad de Pamplona**

Cordial Saludo.

Con la presente nos dirigimos a ustedes con el fin de hacer entrega del trabajo de grado, titulado "ESTRÉS PRODUCIDO EN EL ÁMBITO ACADÉMICO, DURANTE LAS PRÁCTICAS FORMATIVAS I Y II FACULTAD DE PSICOLOGÍA.", realizado por las psicólogas en formación Diana Marcela Neira Cortes identificada con C.C 1090505799, y Karen Saray Ruiz Posso identificada con C.C. 1032678459, bajo la asesoría de la Ps. Esp. Graciela Espinel de Pérez identificada con C.C 37219884 con el propósito de ser presentado a jurados para revisión.

Agradezco de antemano su atención.

Ps. Esp. GRACIELA ESPINEL DE PEREZ

Ps. En formación DIANA MARCELA NEIRA CORTES

Ps. En formación KAREN SARAY RUIZ POSSO



Universidad de Pamplona  
Facultad de Salud  
Departamento de Psicología



ESTRÉS PRODUCIDO EN EL ÁMBITO ACADÉMICO, DURANTE LAS PRÁCTICAS  
FORMATIVAS I Y II FACULTAD DE PSICOLOGÍA.

TESIS

DIANA MARCELA NEIRA CORTES

CC 1090505799

KAREN SARAY RUIZ POSSO

CC 1032678459

San José Cúcuta

2019 -II

Universidad de Pamplona  
Facultad de Salud  
Departamento de Psicología



ESTRÉS PRODUCIDO EN EL ÁMBITO ACADÉMICO, DURANTE LAS PRÁCTICAS  
FORMATIVAS I Y II FACULTAD DE PSICOLOGÍA.

TESIS

DIRECTOR:

GRACIELA ESPINEL DE PEREZ

CC 37219884

DIANA MARCELA NEIRA CORTES

CC 1090505799

KAREN SARAY RUIZ POSSO

CC 1032678459

San José Cúcuta

2019 -II

## *Dedicatoria*

*Este trabajo de grado, está dedicado al esfuerzo y dedicación de docentes, familiares, amigos y compañeros de clase, principalmente a nuestras familias como ejemplo de fortaleza, comprensión y amor.*

*(Karen) A mis padres (Jairo y Ofelia) por haberme forjado como la persona que soy actualmente, por enseñarme normas, todos mis logros se los debo a ustedes, ¡especialmente este... Gracias!*

*(Karen) A Elizabeth como ejemplo de amor y cariño que te tengo.*

*(Marcela) A mi madre, por confiar en mí, y permitirme cumplir esta meta, por ser ese motor para seguir mí día a día y por brindarme apoyo durante mi carrera profesional.*

*(Marcela) A mis abuelos (Elisa y David) por dar ejemplo de perseverancia ante las adversidades.*

## *Agradecimientos*

*Ante todo, queremos dar gracias a Dios y primordialmente al apoyo incondicional de nuestras familias.*

*A la docente Graciela Espinel, que asesoró la investigación, por sus ideas, formación, acompañamiento y confianza.*

*A los compañeros que participaron en el proceso de investigación, por la colaboración brindada durante el desarrollo del trabajo de grado.*

*A la Universidad de Pamplona, por permitir formarnos como profesionales en psicología*

*Al docente Jonathan Zapata por su colaboración con aportes teóricos durante el seminario de grado, reforzando conocimientos de la metodología de la investigación.*

## Tabla de Contenido

Resumen.....	11
Abstrac .....	11
Introducción .....	13
Problema de Investigación.....	14
Formulación del Problema.....	14
Planteamiento del Problema.....	14
Descripción del Problema.....	15
Justificación .....	17
Objetivos .....	18
General.....	18
Específicos .....	18
Antecedentes .....	19
Marco Teórico.....	24
Estrés.....	24
Evaluación primaria.....	25
Evaluación secundaria .....	26
Estrategias orientadas al problema .....	26
Estrategias orientadas a la emoción.....	26
Evaluación terciaria o reevaluación.....	26
Fase de alarma.....	28
<i>Fase de resistencia o adaptación</i> .....	29
Fase de agotamiento.: .....	29

Causas del estrés.....	29
Afrontamiento del Estrés .....	34
Estrategias de afrontamiento centradas en el problema.....	40
Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción .....	40
El apoyo social emocional,.....	41
El apoyo en la religión .....	41
La reinterpretación positiva y crecimiento.....	41
Reflexiva, .....	41
Reactiva,.....	41
Supresiva, .....	41
Marco Contextual .....	42
Metodología .....	43
Investigación Cuantitativa Correlacional de Tipo Transversal .....	43
Población.....	44
Muestra .....	44
Hipótesis.....	44
Hipótesis investigativa. Los .....	44
Hipótesis alternativa.....	44
Hipótesis nula. ....	44
Variables .....	45
Variable Independiente. ....	45
Variables Dependientes.....	45

Procedimiento .....	45
Técnica.....	47
Delimitación y Limitaciones .....	48
Delimitación: .....	48
Limitaciones .....	48
Recursos .....	49
Humanos: .....	49
Materiales: .....	49
Institucionales:.....	49
Financieros: .....	49
Resultados .....	50
Discusión.....	74
Conclusiones .....	76
Recomendaciones .....	77
Referencias Bibliográficas .....	78
Anexos .....	83
Anexo 1. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico.....	83
Anexo 2. Consentimiento Informado .....	85

### **Lista de Tablas**

Tabla 1. Resumen de Nivel de Estrés por Genero del Estudiante.....	52
Tabla 2.Nivel de Estrés por Semestre.....	53

Tabla 3. Resumen de Estrategias de Afrontamiento .....	56
Tabla 4. Estrategias 1, por Género .....	57
Tabla 5. Estrategias por Género Mantener el Control .....	58
Tabla 6. Estrategias por Género Establecer Soluciones .....	59
Tabla 7. Estrategias por Género Analizar lo Positivo .....	60
Tabla 8. Estrategias por Género Elaboración de un Plan .....	61
Tabla 9. Estrategias por Género Recordar .....	62
Tabla 10. Estrategias por Género, Fijarse o Tratar de Obtener Lo Positivo .....	63
Tabla 11. Estrategias de Afrontamiento por Semestre .....	65
Tabla 12. Estrategias por Semestre, Concentrarse .....	66
Tabla 13. Estrategias por Semestre, Mantener el Control .....	67
Tabla 14. Estrategias por Semestre, Establecer Soluciones .....	68
Tabla 15. Estrategias por Semestre, Analizar lo Positivo y Negativo .....	69
Tabla 16. Estrategias por Semestre, Elaboración de un Plan .....	71
Tabla 17. Recordar Situaciones por Semestre .....	72
Tabla 18. Estrategias por Semestre, Fijarse o Tratar de Obtener lo Positivo .....	73

### **Tabla de Gráficas**

Gráfica 1. Nivel de Estrés .....	51
Gráfica 2. Nivel de Estrés por Género .....	52
Gráfica 3. Nivel de Estrés por Semestre .....	54
Gráfica 4. Concentración .....	57
Gráfica 5. Mantener el Control .....	58
Gráfica 6. Establecer Soluciones .....	59

Gráfica 7. Analizar lo Positivo y Negativo.....	60
Gráfica 8. Elaboración de un Plan.....	61
Gráfica 9. Recordar situaciones similares.....	62
Gráfica 10.Fijarse o Tratar de Obtener lo Positivo .....	63
Gráfica 11. Concentrarse por Semestre .....	66
Gráfica 12. Mantener el Control por Semestre .....	67
Gráfica 13.Establecer Soluciones por Semestre.....	69
Gráfica 14. Analizar lo Positivo y Negativo por Semestre.....	70
Gráfica 15. Elaboración de un Plan por Semestre.....	71
Gráfica 16. Recordar Situaciones por Semestre.....	72
Gráfica 17. Fijarse o Trata de Obtener lo Positivo por Semestre.....	73

## **Resumen**

En la presente investigación Estrés Producido en el Ámbito Académico, Durante las Prácticas Formativas I Y II Facultad de Psicología participaron 40 jóvenes, 20 mujeres y 20 hombres, estudiantes de psicología de 9° y 10° semestres de la Universidad de Pamplona, se implementó un diseño de investigación cuantitativa correlacional de tipo transversal , se utilizó como instrumentos de medición el inventario SISCO V2, las variables utilizadas en la investigación fueron el estrés , el género y el semestre académico, se obtuvo como resultado que un 65% de la población de mujeres presenta un nivel alto de estrés , un 30% un nivel medio y un 5% un nivel bajo ,por el contrario en los hombres se pudo evidenciar que un 65% presenta un nivel bajo de estrés , un 25% un nivel medio y un 15% un nivel alto .

*Palabras Clave:* Estrés, estudiante, afrontamiento.

## **Abstrac**

In the present research Stress Produced in the Academic Field, During the Training Practices I and II Faculty of Psychology participated 40 young people, 20 women and 20 men, students of psychology of 9th and 10th semesters of the University of Pamplona, a design was implemented of quantitative correlational research of transversal type, the SISCO V2 inventory was used as measurement instruments, the variables used in the research were stress, gender and academic semester, it was obtained as a result that 65% of the population of women presents a high level

of stress, 30% a medium level and 5% a low level, on the contrary in men it was evident that 65% have a low level of stress, 25% a medium level and 15% a high level

Keywords: Stress, student, coping

## **Introducción**

Los estudiantes se enfrentan cada vez más a retos y exigencias del medio que demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diversa índole. Con la entrada al mundo universitario, los estudiantes se encuentran con la necesidad de establecer cambios en sus comportamientos, técnicas de estudio, relaciones interpersonales, adaptarse a los horarios de clase, nuevo ambiente, entre otros; esto trae consigo la necesidad de que dichos estudiantes adopten una serie de estrategias para afrontar con éxito sus actividades académicas. Sin embargo, una gran parte de ellos carecen de dichas estrategias por lo que es probable que sean propensos a generar estrés. Por el contrario, los estudiantes que van más avanzados en su carrera, pueden ser capaces de controlar mejor sus tiempos, sus actividades académicas, sus relaciones con los demás, aunque no siempre logran controlar el estrés producido por el ámbito académico.

El estrés que se produce en el ámbito académico puede ser definido como aquél que se produce relacionado con el ámbito educativo ya sea en docentes o estudiantes, sin embargo el objetivo principal de este estudio es conocer los niveles de estrés que presentan los estudiantes de acuerdo a la actividad académica que realizan y periodo académico que cursan, tomando en cuenta su edad y sexo, estando interesados en el conocimiento de aquellas situaciones que lo producen en mayor o menor medida y en la intensidad y tipo de manifestación psicológica que provoca a nivel fisiológico, cognitivo y motor.

## **Problema de Investigación**

La formación del estudiante de psicología en la actualidad se proyecta a la acción de diversos agentes que dificultan el rendimiento académico, y provocan daño a la salud, estos agentes son llamados estresores y la respuesta automática natural de nuestro cuerpo ante dichas situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes se denomina estrés.

Según Kristensen (2002), una relación satisfactoria con la actividad académica es fundamental para el desarrollo en las diferentes áreas de la vida humana y su relación depende, en gran escala, en los soportes afectivos y sociales que los individuos reciben durante su formación profesional. Este tipo de apoyo proviene del relacionamiento con personas con las cuales es posible disfrutar preocupaciones, amargura y esperanza, de modo que su presencia puede traer sentimientos de seguridad, confort y confianza.

## **Formulación del Problema**

Teniendo en cuenta la responsabilidad académica y laboral que obtienen los estudiantes de psicología en prácticas formativas I - II surge la siguiente pregunta: ¿existe estrés producido por el ámbito académico en los estudiantes de psicología de prácticas formativas I - II, y en qué nivel se presenta? y ¿Cuáles son los estudiantes que sufren más estrés académico entre la práctica formativa I - II?

## **Planteamiento del Problema**

El estrés hoy en día es una problemática a la que se está prestando atención, hay muchos aspectos estresantes en toda persona derivados de la familia, los estudios y el trabajo; en el ámbito de la investigación hasta el día de hoy el estrés en las prácticas formativas en

estudiantes no recibe la suficiente atención. Dentro de la vida estudiantil se presentan factores estresantes día tras día, como lo son: la salud física y mental, situaciones o problemas familiares, económicos, laborales, alteraciones de la rutina, imprevistos, pruebas objetivas, trabajos investigativos, relaciones interpersonales inadecuadas, entre otros; a los que todo joven enfrenta de diversas maneras afectando sin duda su desempeño académico al no saber de qué manera actuar ante múltiples estímulos negativos y dentro de un ambiente laboral se agrega cansancio, agotamiento, alta presión laboral, excesiva competitividad, entre otros.

Por lo tanto, al hablar de estrés en el ámbito estudiantil no solo requiere identificar las condiciones de vida de los estudiantes, sino también la capacidad que ellos poseen para afrontar estas situaciones estresantes en el momento que se presenten, en este caso los alumnos que saben manejar las demandas de su trabajo y académicas no verían afectado en parte su rendimiento académico, pero esto no es lo mismo para aquellos casos en los que no se pueden canalizar estos eventos estresantes, afectando a tal grado que podría provocar en el estudiante un fracaso o frustraciones académicas, cambios de carrera o universidad.

### **Descripción del Problema**

El estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado actualmente. Es un fenómeno que resulta de la relación entre la persona y los eventos del medio que lo rodea. Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias o deberes académicos, en este caso no solo académicos, sino también laborales, ya que se enfrentan a un cumplimiento o exigencia laboral en la práctica formativa. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento no solo físico sino también agotamiento mental, poco interés frente a las responsabilidades académicas, nerviosismo e incluso pérdida de control.

Desde el punto de vista de la psicología, el estrés ha sido entendido desde los tres enfoques:  
(Cano, 2002)

-Como estímulo: El estrés es capaz de provocar una reacción o respuesta por parte del organismo.

-Como reacción o respuesta: El estrés se puede evidenciar en cambios conductuales, cambios fisiológicos y otras reacciones emocionales en el individuo.

-Como interacción: El estrés interactúa entre las características propias de cada estímulo exterior y los recursos disponibles del individuo para dar respuesta al estímulo.

Por lo tanto, es necesario tener en cuenta los aspectos que intervienen en el desarrollo del estrés producido en el ámbito académico en los estudiantes universitarios de prácticas formativas y como esto, no solo afecta el proceso académico sino también la salud y el bienestar del individuo, debido a esto en el presente trabajo se pretende identificar los niveles de estrés que padecen los estudiantes en su proceso de práctica para así poder generar estrategias de afrontamiento frente al mismo. Para concluir es oportuno realizar una orientación a los jóvenes universitarios, para que tengan las herramientas necesarias para poder afrontar diversas situaciones y puedan tener un buen manejo de sus emociones y de sus impulsos a la hora de presentar estrés y que prime el bienestar de la población universitaria de práctica formativa I-II de psicología en la universidad de pamplona.

## Justificación

La importancia de la presente investigación está centrada en conocer los niveles de estrés producidos en el ámbito académico que presentan los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad de Pamplona, teniendo como propósito que tanto los estudiantes como los docentes de la Carrera puedan evaluar los factores que están afectando sus actividades académicas. Se enfocará en identificar qué niveles de estrés que manejan los estudiantes universitarios del programa de psicología que realizan sus prácticas formativas I-II de la universidad de pamplona, sede villa del rosario, no obstante, los recientes informes muestran que el estrés es un factor presente en el periodo de aprendizaje de un individuo, con índices cada vez más altos en las sociedades del siglo XXI.

Las instituciones educativas pueden resultar detonantes y causales del estrés académico, ya que son estas las que incorporan un exceso de actividades o deberes a los estudiantes, generando así una serie de síntomas los cuales son nocivos para el bienestar físico y psicológico del estudiante. En la actualidad, uno de los objetivos fundamentales de la educación superior, es formar profesionales competentes e integrales que tengan conocimientos, habilidades y actitudes para desenvolverse de manera exitosa en la vida laboral y la vida cotidiana. Sin embargo, existen factores como el estrés que influyen de forma desfavorable en este proceso, ya que interrumpen el rendimiento óptimo de estas labores. En la actualidad, uno de los objetivos fundamentales de la educación superior, es formar profesionales competentes e integrales que tengan conocimientos, habilidades y actitudes para desenvolverse de manera exitosa en la vida laboral y la vida cotidiana. Sin embargo, existen factores como el estrés que influyen de forma desfavorable en este proceso, ya que interrumpen el rendimiento óptimo de estas labores.

Teniendo en cuenta lo anterior, el estrés según Regueiro (2010), lo define como aquella respuesta natural y necesaria para la supervivencia del ser humano, cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo. Por lo tanto, los estudios sobre estrés producido en el ámbito académico se han desarrollado en estudiantes de medicina, enfermería, psicología y son muy pocos los estudios que se han realizado a nivel medio superior. En los últimos años la tendencia de los programas y planes de estudios propuestos por las nuevas reformas educativas en este nivel ha sido desarrollar competencias, en consecuencia, las instituciones se ven en la necesidad de implementar en cada materia diversas actividades generando ansiedad y tensión en el alumno que se ve obligado abarcar mucho en poco tiempo. Es importante identificar los niveles de estrés con el propósito de prevenir o incluso atenuar sus efectos en los estudiantes de psicología.

## **Objetivos**

### **General**

Identificar el estrés producido durante las prácticas formativas I y II facultad de psicología por medio del inventario SISCO del estrés generando estrategias de afrontamiento.

### **Específicos**

Identificar el nivel de estrés que manejan los estudiantes de práctica formativa I y II.

Relacionar los niveles de estrés de los estudiantes de práctica formativa I y II con las estrategias de afrontamiento.

Diseñar un manual psicopedagógico para el manejo de estrategias de afrontamiento para el nivel de estrés.

## Antecedentes

En el siguiente apartado se tendrá en cuenta lo mencionado anteriormente con base a diferentes investigaciones internacionales, nacionales y regionales respectivamente sobre el estrés académico que genera un estudiante universitario promedio. Por lo tanto, es importante decir que, el estrés académico desencadena una serie de reacciones, sintomatologías y este a su vez posibles estrategias de afrontamiento que manejan los jóvenes en la actualidad luego de sobreponerse a una situación estresante dentro del plantel educativo que ponen en evidencia estas investigaciones.

Seguido a esto, Feldman et al., (2008) investiga sobre las relaciones de estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos cuyo objetivo fue evaluar el estrés académico, el apoyo social y su relación con la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes. Aplicaron el cuestionario de estrés académico (de Pablo et al, 2002), el cuestionario de apoyo social (de Dunn, Putallaz, Sheppard & Lindstrom, 1987) y el cuestionario de salud general de Golberg-GHQ (1972) a 321 estudiantes de carreras técnicas de Caracas. Los resultados indicaron que las condiciones favorables de salud mental están asociadas al menor apoyo social de los amigos, mientras que en los hombres se relacionó con un menor apoyo social por parte de personas cercanas, y un menor apoyo en general.

Por ende, en el ámbito académico se ha encontrado que el apoyo social podría actuar como un potenciador en el logro del desempeño satisfactorio en los estudiantes, este tipo de apoyo puede darse a través de todo aquello que rodea la persona e incluso los recursos que estos tengan. Es importante resaltar que no es solo la presencia de los elementos que brindan el apoyo social sino

la percepción que estos tengan. Por otro lado, es conveniente expresar que las diferencias de género también es un factor importante en cómo se puede manejar el nivel de estrés académico, esta investigación revela que las mujeres invierten más tiempo en las actividades obligatorias que los hombres, esto conlleva a que estas manejan un grado más alto de estrés que el propio hombre.

De igual manera, Jerez y Oyarzo (2015), estudian el estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la universidad de los lagos en Chile. Se trata de un estudio no experimental descriptivo de corte transversal, ya que no hay manipulación de variables y los datos son recolectados en un solo momento. La muestra estuvo compuesta por 314 alumnos de las carreras de enfermería, fonoaudiología, kinesiología y nutrición, a los que se les aplicó el inventario SISCO del estrés académico que mide el nivel de estrés, factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Los resultados de esta investigación fueron un 98% de los estudiantes han presentado estrés académico señalando estar más estresadas las mujeres (96,24%) que los hombres (88,57). Los estresores más mencionados por los alumnos fueron las evaluaciones de los profesores (95,6%) y la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3%). Existiendo diferencia significativa entre las carreras de las evaluaciones de los profesores (Sig. 0,009). Con respecto a los síntomas la mayoría de encuestados señalan haber tenido somnolencia (86,3%) y problemas de concentración (77,4%).

Es por eso, que existe una alta prevalencia de estrés en los estudiantes del área de la salud, indicando un mayor estrés el género femenino existiendo diferencias de carreras, evaluaciones de los profesores y sintomatología física como la fatiga crónica y los dolores abdominales. En consecuencia, es de vital importancia implementar estrategias a nivel institucional que permitan prevenir o aminorar los efectos del estrés, fenómeno frecuente en los estudiantes.

Por otra parte, Pulido et al., (2011), exponen sobre el estrés académico en los universitarios de México, el objetivo de este trabajo fue identificar el perfil de los estudiantes de una universidad con mayores índices de estrés académico y determinar las propiedades psicométricas del instrumento denominado sobre estrés en estudiantes universitarios SEEU, para la cual se aplicó a una muestra aleatoria de 504 estudiantes de todas las licenciaturas que se imparten en la institución. Los resultados obtenidos mostraron que el instrumento posee consistencia interna, confiabilidad y validez de constructo adecuados. Adicionalmente a esto, se observó que los estudiantes de sistemas, traducción, diseño gráfico y arquitectura son los que manifiestan los niveles más elevados de estrés. Tales niveles son igualmente altos en los estudiantes de los primeros y últimos semestres.

Con respecto a esta investigación, nuevamente se denota la comparación de géneros mostrando así que las mujeres tienen niveles altos de estrés académicos superiores a los de los hombres. Diversos estudios ya han mostrado previamente este efecto, y en ellos, generalmente se culpa a los estilos de afrontamiento de ambos sexos. Seguido a esto, Matalinares et al., (2016) con su trabajo de investigación afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima, Perú. Tiene como objetivo establecer la relación entre los modos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico. Para esta investigación se evaluaron 934 estudiantes universitarios de Lima con edades entre los 16 y 25 años, a quienes se les aplicó la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), diseñada por Carver, Scheir y Weintraub (1989), adaptada al contexto peruano, y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB), propuesta por Carol Ryff (1989), adaptada igualmente al contexto peruano. Entonces, los resultados mostraron que existe una directa y significativa entre el modo de afrontamiento del estrés

centrado en el problema y la emoción, y el bienestar psicológico, mientras que otros estilos de afrontamiento guardan una relación significativa, pero indirecta.

Por lo anterior, esta investigación demuestra que el modo de afrontamiento del estrés centrado en la emoción mantiene una diferencia significativa en los universitarios de Lima, también, denotan diferencias entre los varones y mujeres dando como resultado que las mujeres se centran más en el problema y los hombres dejan un lado el problema para así mantener su bienestar psicológico.

Al mismo tiempo, Verdugo et al., (2013) con la investigación de estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes de Colima, México, cuyo objetivo es determinar la relación entre el nivel del bienestar subjetivo y los estilos de afrontamiento al estrés en los adolescentes y jóvenes. En el estudio participaron 436 estudiantes con un rango de edad de 15 a 24 años de los cuales 263 son hombres y 173 mujeres. Además, para recabar esta información se utilizó la escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman (versión adaptada de Sandin & Chorot, 2003) y la escala multidimensional para la medición del bienestar subjetivo - EMMBSAR (Anguas-Plata y Reyes, 1998). En relación con los resultados de la investigación, estos permitieron determinar que si existe relación entre el nivel de bienestar subjetivo (BS) y los estilos de afrontamiento.

Entonces, al haber encontrado una correlación positiva entre el nivel de bienestar subjetivo y los estilos de afrontamientos utilizados, se identifica que los sujetos presentan un alto nivel de bienestar subjetivo reportan mayor relación con la variedad de estilos de afrontamiento, utilizando 6 de los 8 evaluados por el instrumento: confrontación, aceptación, huida-avoidancia, planificación y reevaluación positiva, a diferencia de aquellos que manifestaron un nivel bajo y

se correlacionan significativamente son con 3: búsqueda de apoyo social, planificación y reevaluación positiva.

Por otro lado, se encuentran los artículos nacionales, según Berrio y Mazo (2011) estudian el estrés académico, de la Universidad de Antioquia. El objetivo de este artículo es revisar algunos modelos cognitivos del estrés, incluyendo el modelo cognoscitivo sistémico del estrés académico, para establecer una discusión entre ellos. Refieren que el estrés en el ámbito educativo universitario es un campo muy nuevo de estudio en psicología, cuenta con investigadores que lo relacionan con variables como edad, género, ansiedad, estrategias de afrontamiento, entre otras. Así mismo, aplicaron a 642 estudiantes de todas las unidades académicas de la Universidad de Antioquia el inventario de estrés académico, este arrojó datos teniendo en cuenta las variables de género, unidad académica y nivel de estudio de todos los participantes Se encontró, que las unidades académicas con mayores niveles de estrés académico son las ciencias exactas, enfermería e ingeniería

En secuencia, Castellanos, Guarnizo y Salamanca (2011) tiene como objeto de estudio la relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en prácticas de psicología de la Universidad pedagógica y tecnológica de Colombia. Este estudio no experimental es de tipo correlacional, la población está conformada por 36 jóvenes estudiante cuyas edades oscilan entre los 21 y 29 años. Se utilizó la Escala Estrategias (Coping se Chorot y Sandin 1993) validada para población colombiana por Londoño, Henao, Puerta, Posada Arango & Aguirre (2006) y la escala de Zung Zung (1971) validada y adaptada para Colombia por De la Ossa, Martínez & Herazo (2009). Cuyo resultado fue a partir del coeficiente de correlación de Pearson y el paquete estadístico SPSS versión 17.0, muestra que existe una alta correlación negativa entre el nivel 1 de ansiedad (no hay ansiedad) y las estrategias de solución de problemas.

Por lo anterior, este estudio muestra los niveles de ansiedad reportados por los estudiantes de psicología de la UPTC quienes inician sus prácticas profesionales, las estrategias de afrontamiento más utilizadas para hacer frente de estas situaciones y la relación entre las dos variables; los resultados muestra relación con lo planteado por Cornejo & Lucero (2005) quienes afirman que las principales preocupaciones de los estudiantes tienen que ver con el temor a esta nueva etapa de su vida y al proceso de adaptación que trae consigo.

Seguidamente, Bermúdez et al, (2014) tienen como objetivo seleccionar los factores de riesgo que se encontraron como influyentes del rendimiento académico y se estudiaron: estrés, alcohol, redes de amistad, depresión y funcionalidad familiar en los alumnos de la Facultad de medicina de la Universidad de Manizales. El estudio fue de tipo descriptivo, la población objeto está integrada por personas seleccionadas probabilísticamente, tanto hombres como mujeres de cualquier edad que se encontraban cursando de II a XI de la facultad de medicina. En cuanto a los resultados se analizaron 212 estudiantes de edades comprendidas entre 17 y 31. El grupo fue homogéneo pues contaba con similitud de rasgos; se correlacionaron las variables ya mencionadas anteriormente con el rendimiento académico y se encontró relación significativa con la variable del estrés.

## **Marco Teórico**

### **Estrés**

El comprender como se desarrolla el estrés en la sociedad resulta un factor relevante a analizar puesto que es una problemática latente que se evidencia en los adolescentes, Por tal razón Martínez y Díaz (2007) sostienen que “El fenómeno del estrés se lo suele interpretar 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. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización” (p. 12).

En esta misma línea, la Teoría del estrés Richard S. Lazarus (1966), también desarrollada por Cohen (1977) y Folkman (1984), se centra en los procesos cognitivos que aparecen ante una situación estresante. Dicha teoría plantea que el afrontamiento que hacemos ante una situación estresante es en realidad un proceso que depende del contexto y otras variables. Esta teoría forma parte de los denominados modelos transaccionales del estrés, ya que tiene en cuenta cómo interactúa la persona ante un ambiente y una situación concreta, considerando la influencia de sus evaluaciones y cogniciones.

Según Lazarus, (1986) una situación resulta estresante a raíz de las transacciones entre persona y entorno, que dependen del impacto del estresor ambiental. A su vez, dicho impacto está mediatizado por dos variables: en primer lugar, por las evaluaciones que hace la persona del agente estresor, y en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales de que dispone la persona al enfrentarse a tal agente.

Así, según la Teoría del estrés de Richard S. Lazarus, al hacer referencia a los factores cognitivos, existen tres tipos de evaluación:

**Evaluación primaria.** Es la primera que aparece, y se da cuando la persona se enfrenta a una situación potencialmente estresante. Se trata de un juicio acerca del significado de la situación, como para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o sencillamente irrelevante.

Es decir, es una evaluación que se centra en el medio, situación o entorno. Si la persona “decide” que la situación es una fuente de estrés, se activa la evaluación secundaria.

**Evaluación secundaria.** Esta se centra en los recursos de que dispone la persona para enfrentar o no la situación. Está orientada a buscar estrategias para resolver la situación. Los resultados de la evaluación secundaria modificarán la evaluación inicial y predispondrán a desarrollar estrategias de afrontamiento.

La utilización de una estrategia u otra dependerá de la evaluación que haga la persona de la situación, de si se puede cambiar o no (como veremos más adelante); es decir, de si estamos ante una situación controlable o incontrolable. Las estrategias que plantea la Teoría del estrés Richard S. Lazarus son de dos tipos:

**Estrategias orientadas al problema.** Se trata de aquellos comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar o manejar la fuente generadora de estrés. Tratan de cambiar la relación ambiente-persona, actuando sobre el ambiente o sobre el sujeto.

**Estrategias orientadas a la emoción.** Son estrategias dirigidas a la regulación emocional de la persona, es decir, a cambiar cómo la situación es percibida y vivida. Se enfocan a regular de manera más efectiva y funcional las reacciones emocionales negativas, surgidas a raíz de la situación estresante. Es decir, se trata de cambiar el modo en que se interpreta lo que ocurre. Las estrategias orientadas a la emoción, a diferencia de las anteriores, son eficaces cuando la situación no se puede cambiar.

**Evaluación terciaria o reevaluación.** Se trata del feedback de dos evaluaciones anteriores y de las correcciones que se pueden realizar para mejorarlas. El tipo de estrés depende también de

cómo se reciben y se interpretan los acontecimientos. Una misma situación puede significar un mal estrés para una persona y un buen estrés para otra; o sea, lo que importa no es lo que sucede, sino la forma como se percibe.

En cuanto al nivel óptimo de estrés, señala Bensabat (1987) que éste se refiere a la dosis de estrés biológicamente necesaria para cada persona, con el propósito de que ésta se desempeñe de manera armónica en unas condiciones óptimas compatibles con su personalidad y sus posibilidades de adaptación. El estrés es indispensable en la vida, es la consecuencia de las actividades de las personas. No obstante, si la dosis de estrés no es la óptima, ya sea por exceso o por carencia, el estrés se convierte en distrés y exige una adaptación particular del organismo por encima de las normas fisiológicas, tanto en el aspecto biológico como en el físico y en el psicológico.

El ser humano fue creado fisiológicamente con la capacidad para detectar las señales que indican peligro y tiene la opción de acercarse a las situaciones que generan amenazas, o evitarlas y alejarse de ellas. "El estrés no sobreviene de modo repentino, y se apodera de la gente como si se tratase de una emboscada". (Melgosa, 1999, p. 22).

El estrés desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto va pasando por una serie de etapas, durante las cuales se puede detener la acción que este trastorno genera o permitir que este se desarrolle plenamente hasta llegar a las últimas consecuencias. Melgosa (1999), explica que el estrés pasa por tres etapas:

- Fase de Alarma.
- Fase de resistencia.

- Fase de agotamiento.

**Fase de alarma.** Ante la aparición de un peligro o estresor se produce una reacción de alarma durante la que baja la resistencia por debajo de lo normal. Es muy importante resaltar que todos los procesos que se producen son reacciones encaminadas a preparar el organismo para la acción de afrontar una tarea o esfuerzo (coping).

Esta primera fase supone la activación del eje hipófisis suprarrenal; existe una reacción instantánea y automática que se compone de una serie de síntomas siempre iguales, aunque de mayor a menor intensidad:

- Se produce una movilización de las defensas del organismo.
- Aumenta la frecuencia cardíaca.
- Se contrae el bazo, liberándose gran cantidad de glóbulos rojos.
- Se produce una redistribución de la sangre, que abandona los puntos menos importantes, como es la piel (aparición de palidez) y las vísceras intestinales, para acudir a músculos, cerebro y corazón, que son las zonas de acción.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Se produce una dilatación de las pupilas.
- Aumenta la coagulación de la sangre.
- Aumenta el número de linfocitos (células de defensa).

*Fase de resistencia o adaptación.* En ella el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia de los factores que percibe como una amenaza o del agente nocivo y se producen las siguientes reacciones:

- Los niveles de corticoides se normalizan.
- Tiene lugar una desaparición de la sintomatología.

**Fase de agotamiento.** Ocurre cuando la agresión se repite con frecuencia o es de larga duración, y cuando los recursos de la persona para conseguir un nivel de adaptación no son suficientes; se entra en la fase de agotamiento que conlleva lo siguiente:

- Se produce una alteración tisular.
- Aparece la patología llamada psicósomática.

### **Causas del estrés**

Cualquier situación que la persona perciba como una demanda o una amenaza o que exija un rápido cambio es productora de estrés. No obstante, debe recordarse que no todas las situaciones ni todos los factores estresantes son negativos. Por ejemplo, obtener un buen resultado en una prueba académica o ser ascendido en el trabajo pueden causar estrés de una forma positiva. Además, dependiendo de la forma en que se perciban los diversos factores estresantes, se producen distintos impactos en las personas.

En general, puede decirse que existen dos grandes fuentes fundamentales del estrés. En primer lugar, están los agentes estresantes que provienen de circunstancias externas como del ambiente, de la familia, del trabajo, del estudio, entre otras. En segundo lugar, se encuentra el estrés producido por la persona misma, es decir, por sus propias características de personalidad y por su

forma particular de enfrentar y solucionar los problemas. Por otra parte, los factores de estrés no siempre son conocidos, y puede que sean desconocidos, subestimados, inconscientes y descubiertos solamente después de un diálogo o un análisis (Bensabat, 1987). Las angustias, las fobias y las obsesiones son causas de estrés. Su origen es con frecuencia inconsciente y va unido a antiguos traumatismos físicos o psico-afectivos.

Los trastornos mentales, las depresiones y la neurosis son a la vez una fuente de estrés y el resultado de situaciones causantes de este, las cuales pueden ser conscientes o generalmente inconscientes y se remontan hasta la infancia. La frustración, estar pendiente constantemente de un asunto, el temor, el recelo, el sentimiento de insatisfacción, la ausencia de motivación y de sentido de la vida son otras causas con frecuencia de origen inconsciente y responsables de una tensión psicológica constante.

Diversos autores consideran también las relaciones humanas como una causa central del estrés, debido a la necesidad del ser humano de afecto y pertenencia. Kaplan (citado por Hays y Oxley, 1996) menciona que aquellas personas que logran mantener relaciones adecuadas con otras tienen menor tendencia de padecer enfermedades físicas y psicológicas. Cuando ocurre la situación contraria, las personas presentan problemas de adaptación al ambiente y al afrontar el estrés. El fracaso en los intentos de comunicación lo genera cuando se escapan datos y detalles importantes, cuando se expresa algo, pero no se consigue que la otra persona comprenda exactamente lo que desea, cuando se dice sí y lo que se quería decir era no o viceversa; es decir, no se logra una comunicación asertiva y clara. Los ejemplos anteriores son de situaciones que provocan que la persona se sienta confundida y actúe con angustia y tensión.

Es necesario motivar y preparar a los estudiantes participes en las practicas Universitaria para afrontar con tenacidad y valentía los retos planteados a nivel académico, sin descuidar su salud mental conllevando a aumentar la eficiencia, el logro de metas y el desarrollo personal. Como seres humanos racionales lo inteligente y positivo es saber controlar las tensiones para canalizarlas luego de manera positiva.

Teniendo en cuenta lo anterior las universidades del siglo XXI en particular son escenarios donde la sociedad adolescente interactúa con nuevas formas de aprendizaje y se relaciona con entornos que pueden ejercer ciertas presiones sociales sobre ellos; En este caso desde el aspecto académico se establecen responsabilidades, compromisos y esfuerzos tanto físicos como mentales. Autores como Martínez y Díaz en relación a los factores psicosociales que puede originar el estrés en el ámbito académico lo definen como , “el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o ambiental que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad meta cognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada” (2007, p. 14).

La incorporación a la universidad constituye una experiencia estresante que implica afrontar cambios importantes en la forma de enfocar el aprendizaje y el estudio, y en muchos casos, también en la esfera personal, factores que podrían aumentar el riesgo de que los estudiantes de nuevo acceso a la Universidad generen sintomatología clínica. Por otra parte, la estructura de aprendizaje actual estudiante – docente se rige por un sistema de enseñanza bajo la aplicación de

trabajos y evaluaciones donde los estudiantes no quedan exentos a sufrir estrés por la carga académica que puedan tener o a las afectaciones que llegue a generar su círculo social.

El estrés producido en el ámbito académico se suele interpretar 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. Igualmente, se les atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización. Este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés producido en la academia y finalmente, efectos del estrés. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la universidad. En particular, este entorno, representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador, con otros factores del fracaso académico universitario.

El proceso de aprendizaje se ve afectado por diversos factores que provocan un desequilibrio emocional y psíquico dentro de los ámbitos familiar, docente y laboral. Las exigencias académicas funcionan como estresores curriculares o estímulos persistentes de respuestas ante situaciones de agobio, conocidas como estrés estudiantil.

Entre los diferentes factores implicados en el estrés producido por la academia cabe incluir a los siguientes:

- moderadores biológicos (edad, sexo)
- Psicosociales (patrón de conducta Tipo A, estrategias de afrontamiento, apoyo social)
- Psicosocioeducativos (auto concepto académico, tipo de estudios, curso...) y socioeconómicos (lugar de residencia, disfrute de becas).

Dichas variables moduladoras inciden en todo el proceso del estrés, desde la aparición de los factores causales, hasta las propias consecuencias, por lo que unas y otras pueden contribuir a que se afronte el estresor con mayores probabilidades de éxito.

Finalmente, Barraza, A. (2006) en su estudio sobre el estrés académico lo define como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta bajo tres etapas:

- cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores
- cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio)
- cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (p. 10)

Cabe destacar el modelo propuesto por Barraza (2006), la cual se sustenta en la teoría general de sistemas de Colle, y en el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus. El modelo se constituye por cuatro hipótesis:

a) Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico: enfatiza la definición de sistema abierto, que implica un proceso relacional sistema-entorno. Por tanto, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico se refieren al constante flujo de entrada y salida que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio. Dichos componentes del estrés académico son tres: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).

b) Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: el estrés académico es un estado esencialmente psicológico porque presenta estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). En general, un estresor es un "estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica" (Barraza, 2005, p. 4).

c) Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: los indicadores o síntomas de la situación estresante (desequilibrio sistémico) se clasifican como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

d) Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: ante el desequilibrio que produce el estrés, el individuo pone en marcha diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema.

### **Afrontamiento del Estrés**

El afrontamiento "es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera"

(Lazarus y Folkman, 1986, p. 44). Este concepto se puede comprender como un estilo personal para afrontar el estrés, o como un proceso. Los estilos de afrontamiento son disposiciones personales estables, que permiten hacer frente a las diferentes situaciones estresantes.

Partiendo de lo anterior, La acción completa de afrontamiento incluye un componente instrumental, operante, de alguna transformación en el medio, mas no sólo o no siempre del medio exterior: a veces se trata de transformación del medio interior. A ese propósito Lazarus y Folkman (1984) distinguen dos tipos que son dos funciones del afrontamiento: 1) el dirigido al problema objetivo, a la demanda, a la tarea, afrontamiento que trata de solucionar el problema, de realizar la acción requerida; 2) el dirigido a la propia emoción del sujeto ante la situación estresante, para modificar el modo de vivir la situación y eso aun en el caso de no poder hacer nada por cambiar esta situación.

A su vez las estrategias centradas en el problema se dividen en Afrontamiento Activo y Afrontamiento Demorado. El Afrontamiento Activo se refiere a todos los pasos activos para tratar de cambiar las situaciones o aminorar sus efectos. Incluye iniciar acción directa incrementando los esfuerzos personales. El Afrontamiento Demorado se considera como una respuesta necesaria y funcional, dirigida a buscar la oportunidad apropiada para actuar de forma no prematura (Lazarus & Folkman, 1986).

El segundo grupo centrado en las emociones tienen como función la regulación emocional que incluye los esfuerzos por modificar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el acontecimiento estresante. En términos generales, estos objetivos se pueden conseguir evitando la situación estresante, reevaluando cognitivamente el suceso perturbador o atendiendo selectivamente a aspectos positivos de uno mismo o del entorno (Lazarus & Folkman 1986).

Así mismo, Richard S. Lazarus diseñó un cuestionario llamado WCQ, destinado a evaluar 8 dimensiones de las estrategias de afrontamiento del estrés:

- Confrontamiento: acciones directas dirigidas hacia la situación.
- Distanciamiento: tratar de olvidarse del problema, negarse a tomarlo en serio...
- Autocontrol: guardar los problemas para uno mismo, no precipitarse, regularse...
- Búsqueda de apoyo social: pedir ayuda a un amigo, hablar con alguien...
- Aceptación de la responsabilidad: reconocerse como causante del problema.
- Escape-evitación: esperar que ocurra un milagro, evitar contacto con gente, tomar alcohol o drogas.
- Planificación de solución de problemas: establecer un plan de acción y seguirlo, hacer algún cambio.
- Reevaluación positiva: sacar el lado positivo de la experiencia.

Cada una de estas 8 dimensiones se agrupa en uno de los dos tipos de estrategias mencionadas: orientadas al problema o a la emoción. Es de gran importancia resaltar la existencia de variables que pueden influir en las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas en situaciones de estrés. Estas variables se denominan recursos para el afrontamiento, en los que se encuentran la salud y la energía, las técnicas para la resolución de problemas, las habilidades sociales, las condiciones personales y los recursos materiales (Lazarus & Folkman, 1986).

La salud y la energía se hallan entre los recursos más generalizados de los relevantes en el afrontamiento de muchas, si no de todas, las situaciones estresantes. Una persona frágil, enferma, cansada o débil tiene menos energía que aportar al proceso de afrontamiento que otra saludable y

robusta. El importante papel desempeñado por el bienestar físico se hace particularmente relevante cuando hay que resistir problemas e interacciones estresantes que exigen una movilización importante (Lazarus & Folkman, 1986).

Las técnicas para la resolución de problemas incluyen la habilidad para conseguir la información, analizar las situaciones, examinar posibilidades, alternativas, predecir opciones útiles para obtener los resultados deseados y elegir un plan de acción apropiado (Lazarus & Folkman, 1986). Las habilidades sociales constituyen un importante recurso de afrontamiento debido al importante papel de la actividad social en la adaptación humana. Estas habilidades se refieren a la capacidad de comunicarse y de actuar con los demás en una forma socialmente adecuada y efectiva.

El acompañamiento social hace que los jóvenes actúen de manera asertiva, lo que les permite que mejoren su autoeficacia y la retención de la información, tal como lo demuestra un estudio realizado acerca de la relación entre la autoeficacia, el afrontamiento y la retención en estudiantes (Elison, 2006). Podemos incluir también como se generan actitudes a ciertos escenarios de estrés o presión social, resaltar la capacidad con la que se deben tomar los problemas que se presentan desde la cotidianidad como el relacionamiento con el contexto social, económico y cultural, una mentalidad proyectada a transgredir su barrera emocional tomando en consideración acciones en pro de dar solución a sus preocupaciones. De acuerdo con Melgosa (1995), existen dos tipos de preocupación: la destructiva y la constructiva. La preocupación destructiva es aquella que no está provista de estrategias de solución, es repetitiva, recurrente y obsesiva. Puede centrarse en torno a un suceso del pasado que no puede cambiarse o

a uno del futuro que es incierto. Es preocuparse por preocuparse y contribuye al empeoramiento de la situación.

En cuanto a la preocupación constructiva, es racional, incluye planes y métodos para afrontar los agentes productores del estrés y, fundamentalmente, se centra más en las posibles soluciones que en el problema en sí. Las cogniciones desempeñan un papel central en el afrontamiento del estrés. El modelo cognitivo plantea la hipótesis de que las percepciones que se tengan de los eventos influyen sobre las emociones y los comportamientos de las personas. De acuerdo con Beck y Ellis (citados por Naranjo, 2004a) las situaciones no determinan los sentimientos, sino el modo en que la persona las interpreta; es decir, la respuesta emocional está condicionada por la percepción de la circunstancia.

Semejante al modelo cognitivo, la terapia racional-emotivo-conductual propuesta por Albert Ellis considera que, esencialmente, la persona misma produce sus emociones y conductas mediante su sistema de creencias y la forma en que interpreta o piensa acerca de los acontecimientos. De esta manera, las experiencias o circunstancias (A), no producen directamente los sentimientos y acciones (C), sino que estos son producidos, más bien, por el sistema de creencias, pensamientos o interpretaciones de las situaciones (B). Esto es lo que se conoce como el modelo ABC de las emociones y conductas de la persona en esta terapia. Navas (citado por Naranjo 2004a) describe una serie de métodos mediante los cuales la persona puede lograr un mejor control del estrés, tomando en consideración los más valiosos para nuestra investigación que son:

- Establecer las situaciones causantes del estrés: Aquellas que provocan suficiente malestar como para determinar que están afectando a la persona. Se sugiere no incluir más de cinco.
- Medir el nivel de estrés: Se puede emplear una escala de medición para cada una de las situaciones consideradas estresantes; por ejemplo: 0-2 poca dificultad, 3-5 moderada dificultad, 6-10 mucha dificultad.
- Cambiar el pensamiento: Para ello, se puede emplear el modelo descrito anteriormente del ABC. La persona se pregunta qué está pensando y qué interpretación está dando en el punto B a alguna situación en A que está causando o aumentando el nivel de estrés. El propósito principal es controlar lo que ocurre en la mente, lo cual permite poder enfrentar y tratar de modificar la situación de una forma más tranquila y racional.
- Comunicación asertiva: Para superar el estrés es necesario aprender a emplear una comunicación clara. El desarrollo de la habilidad de comunicarse asertivamente facilita la relación con las otras personas, por tratarse de un estilo más adecuado, eficaz y saludable de comunicación.

Teniendo en cuenta lo anterior los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategia de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. (Vázquez, Crespo y Ring, 2000). Lazarus y Folkman (1984) citado por Constanza y Washington (2010) las estrategias de afrontamiento “Son los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las

demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, con independencia de su eficacia o de cuál sea su valor intrínseco”

Es así, que distinguen dos tipos de estrategias de afrontamiento:

**Estrategias de afrontamiento centradas en el problema.** Surgen cuando las condiciones son evaluadas por el doliente como susceptibles al cambio para confrontar la realidad de una crisis y sus consecuencias tangibles e intentar construir una situación más satisfactoria. Es decir, están dirigidas a la definición del problema, a la búsqueda de soluciones alternativas, a la consideración de tales alternativas con base en su costo y a su beneficio y a su elección y aplicación.

Las estrategias centradas en el problema suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución o modificación del problema.

En cambio, las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando se percibe el evento tanto estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro: se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse.

Por último, las estrategias basadas en la evitación tienden a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación: son estrategias centradas en la evasión, en la distracción

**Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.** Son los esfuerzos para disminuir la tensión, la activación fisiológica y los sentimientos negativos causados por una situación estresante. Estas estrategias centradas en las emociones incluyen varias categorías:

**El apoyo social emocional**, el cual se centra en la búsqueda de soporte moral, simpatía y comprensión. La aceptación de la respuesta funcional de afrontamiento, ocurre cuando en la primera aproximación, la persona tiende a aceptar la realidad de la situación estresante e intenta afrontar o tratar la situación.

**El apoyo en la religión**, es visto como una estrategia al servir como apoyo emocional para muchas personas lo que facilita el logro posterior de una reinterpretación positiva y el uso de estrategias más activas de afrontamiento.

**La reinterpretación positiva y crecimiento**, cuyo objetivo es manejar especialmente el estrés emocional en vez de tratar con el estresor; mediante esta interpretación se puede construir una transacción menos estresante en términos de que debería llevar a la persona a intentar acciones de afrontamiento más centradas en el problema.

Bustos y Caro (2011) construye el: “Problem Focused Style of Coping Inventory” (Inventario de Afrontamiento Enfocado en Solución de Problemas). A partir de este instrumento de medición, los autores categorizan al afrontamiento en tres categorías:

**Reflexiva**, El estilo reflexivo, se refiere a actividades que involucran planificación y reflexión acerca de la situación y de uno mismo.

**Reactiva**, El estilo reactivo consiste en actividades impulsivas y el individuo opera en función de sus propias distorsiones cognitivas.

**Supresiva**, Por último, el estilo Supresiva consiste en actividades que refuerzan la evitación y negación con respecto a lo sucedido; los autores plantean qué estrategias reflexivas hacen que la persona se acerque a resolver sus problemas, mientras que estrategias sorpresivas y reactivas alejan a la persona de poder resolver sus problemas.

### **Marco Contextual**

La presente investigación será llevada a cabo en la ciudad de San José de Cúcuta, capital del departamento Norte de Santander, ubicada en el noroeste del país y al oriente del departamento; así mismo, comparte frontera con Venezuela, fue fundada el 17 de junio de 1733 por Juana Rangel de Cuellar con su donación de 782 Hectáreas, pero fue hasta el 28 de febrero de 1810 que se consolidó su independencia. La ciudad cuenta con tres Universidades principales tales como: la Universidad de Pamplona (UP), Universidad Francisco de Paula Santander (UFPS) y la Universidad de Santander (UDES).

Para el desarrollo y la aplicación de este proyecto de investigación se tendrá en cuenta la Universidad de Pamplona cuya sede principal se ubica en el municipio de Pamplona, Norte de Santander. Cuenta con sedes en el municipio de Villa del Rosario y en la ciudad de Cúcuta, además de varios Centros Regionales de Educación a Distancia (CREAD) en distintas ciudades del país. Fue fundada el 23 de noviembre de 1960. Cuenta con 3 Vicerrectorías (Académica, Investigaciones y Administrativa y Financiera) y 2 direcciones administrativas (Interacción Social y Bienestar Universitario), se divide académicamente en 7 facultades y su máximo organismo de gobierno es la Consejo Superior Universitario. El actual rector es el Dr. Ivaldo Torres Chávez.

## Metodología

### Investigación Cuantitativa Correlacional de Tipo Transversal

Según Tamayo (2007), la investigación cuantitativa consiste en el contraste de teorías ya existentes a partir de una serie de hipótesis surgidas de la misma, siendo necesario obtener una muestra, ya sea en forma aleatoria o discriminada, pero representativa de una población o fenómeno objeto de estudio. Es decir, la metodología cuantitativa utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.

Por otro lado, la investigación de tipo correlacional presenta como objetivo medir la relación que existe entre dos o más variables, en un contexto dado. Intenta determinar si hay una correlación, el tipo de correlación y su grado o intensidad. En otro sentido, la investigación correlacional busca determinar cómo se relacionan los diversos fenómenos de estudio entre sí (Cazau, 2006).

Es un estudio cuantitativo correlacional ya que se mide la relación que existe entre dos variables y de corte transversal porque se pueden comparar diferentes muestras de distintos periodos de tiempo específicos, es decir, permiten el estudio de muchas variables en un momento dado. La población a estudiar son estudiantes de psicología que realizan prácticas formativas I-II en la Universidad de Pamplona, sede Villa del Rosario

## **Población**

204 estudiantes de psicología de práctica formativa I - II de la Universidad de Pamplona, sede Villa del Rosario. Hombres y mujeres que oscilan en edades de 18 a 35 años, los cuales residen en la ciudad de Cúcuta.

## **Muestra**

El tipo de muestreo para esta investigación es por conveniencia ya que el tipo de población en este caso se escogió por similitud de rasgos, edades y factores predominantes. Según Zambrano (2016) expresa que la muestra por conveniencia está formada por los casos disponibles a los cuales tenemos acceso. Por ende, se tomó como muestra 20 estudiantes de práctica formativa Los cuales se conforman entre diez mujeres y hombres. Así mismo, se tomará esta cifra de estudiantes para la práctica formativa II. Teniendo así, una muestra total de cuarenta estudiantes de práctica formativa I-II entre hombres y mujeres con edades desde los 18 a 35 años

## **Hipótesis**

**Hipótesis investigativa.** Los estudiantes de prácticas formativas I de psicología presentan un nivel de estrés académico alto, y los de práctica formativa II un nivel de estrés académico moderado.

**Hipótesis alternativa.** Las mujeres de prácticas formativas I-II de psicología presentan un nivel de estrés académico alto y los hombres de prácticas formativas I-II de psicología presentan un nivel de estrés académico moderado.

**Hipótesis nula.** Los estudiantes de prácticas formativas I-II de psicología no presentan estrés académico.

## **Variables**

Arias (2006) señala que una variable es una característica o cualidad, magnitud o cantidad susceptible de sufrir cambios y es objeto de análisis, medición, manipulación o control en una investigación. Las variables identificadas en el estudio indicarán en forma directa que se debe observar o medir en el proyecto de investigación radicando en estos aspectos y su importancia.

Por ende, las variables se pueden clasificar en diversos tipos, en el caso de esta investigación corresponde a dos tipos de variables, las cuales son:

**Variable Independiente.** Las cuales se definen como factores que constituyen la causa, siendo que previamente han demostrado ser factores de riesgo del problema que se estudia en el nivel investigativo. En el caso de esta investigación las variables independientes el semestre académico y el género de los estudiantes de psicología de la universidad de pamplona, se plantea las variables como estrategia para demostrar la relación de causalidad.

**Variables Dependientes.** Representa la variable de estudio, mide o describe el problema que se está estudiando, para su existencia o desenvolvimiento depende de otra u otras variables independientes, en esta investigación la variable dependiente es el estrés producido en el ámbito académico.

## **Procedimiento**

El procedimiento llevado a cabo será evidenciado y explicado a partir de ocho fases, las cuales son:

**Fase Uno:** En este apartado se realizó la exploración del tema, allí se definieron los aspectos que se estudiarían y los parámetros que se tendrían en cuenta para direccionar la investigación.

**Fase Dos:** Al tener definido el tema a estudiar se continuo con la realización de los objetivos, en esta fase se desarrolló un objetivo general y tres específicos planteados a partir de lo que se quiere investigar y de la metodología que se usara.

**Fase Tres:** En este punto se redactó el planteamiento del problema, aquí se plasmó la pregunta problema, la descripción de la problemática a estudiar, así mismo se generó la justificación teniendo en cuenta todos aquellos aspectos por los que es importante realizar este proyecto.

**Fase Cuatro:** Se generó la consolidación teórica, aquí se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica que dio como resultado el desarrollo de aspectos relevantes dentro de la investigación y de la cual resultaron dos capítulos.

**Fase Cinco:** Continuando con la revisión bibliográfica se establecieron los antecedentes de la investigación, allí se tuvieron en cuenta artículos internacionales, nacionales y locales enfocados en temas relacionados a la investigación en construcción.

**Fase Seis:** Durante esta fase se ejecutó la metodología de la investigación allí se tuvo en cuenta el tipo de investigación, la población y la muestra, así mismo se definieron las técnicas de recolección y análisis de datos.

**Fase Siete:** Se compilaron las respuestas obtenidas del inventario por medio del programa IBM SPSS STATISTICS 23 versión en español para la obtención de las medidas de tendencia central, también, se utilizó el programa informático “Excel”, como apoyo para la reagrupación de las puntuaciones obtenidas por las dimensiones de dicha técnica.

**Fase ocho:** Se llevó a cabo el análisis de los resultados, la discusión de los mismos y las recomendaciones que surgieron al realizar la investigación.

### **Técnica**

Se trata de un estudio cuantitativo correlacional ya que se mide la relación que existe entre dos variables y de corte transversal porque se pueden comparar diferentes muestras de distintos periodos de tiempo específicos, es decir, permiten el estudio de muchas variables en un momento dado. La población a estudiar son estudiantes de psicología que realizan prácticas formativas I-II en la Universidad de Pamplona, sede Villa del Rosario. Teniendo en cuenta que la totalidad de estudiantes que se encuentran en prácticas formativas I y II equivalen a (204) personas, se realizó un muestreo por conveniencia arrojando un tamaño muestra de 40 estudiantes, siendo (20) de práctica formativa I, los cuales 10 son mujeres y 10 hombres, y (20) de práctica formativa II, los cuales 10 son mujeres y 10 hombres.

Para la recolección de la información se utilizará como instrumento el inventario SISCO del estrés académico v2 el cual fue validado en el año 2006 por Barraza a través de teorías y conceptos que llevan a su desarrollo, presentando sólidas propiedades psicométricas. Este cuestionario escrito es autoadministrado con escala de medición tipo Likert, permite identificar el nivel de estrés (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), los factores estresores recurrentes, síntomas o reacciones al estímulo estresor y el uso de las estrategias de afrontamientos en donde cada uno de ellos presenta cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).

La confiabilidad y validez del instrumento en este estudio se realizó a través de 4 apartados: confiabilidad, análisis de consistencia interna, análisis de grupos contrastados y análisis factorial. De los diferentes procedimientos existentes para establecer la confiabilidad de un proceso de medición, se optó por el alfa de Cronbach para medir la fiabilidad del proceso de medición, este

proceso se aplicó a la escala general y a cada una de sus dimensiones. La confiabilidad del instrumento general arrojó un alfa de Cronbach de 0,875 y la fiabilidad para cada dimensión es: Estresores (0,79), Síntomas (0,88) y Estrategias de Afrontamiento (0,68).

Los datos se recolectarán en un aula de clase de la facultad de salud en horarios establecidos por el programa donde se les dará a conocer el objetivo de estudio y el consentimiento informado que deberán firmar para participar de la investigación, mencionando los principios éticos de nuestro estudio, asegurando el resguardo de la identidad y la confidencialidad ya que la información recolectada sólo se utilizará para fines académicos. El programa que se utilizará para el análisis estadístico de los datos será el SPSS (Statistical Product and Service Solutions Versión 20.0).

### **Delimitación y Limitaciones**

**Delimitación:** La investigación se realizará en la ciudad de Cúcuta con los estudiantes de la Universidad de Pamplona Facultad de Salud del programa de Psicología de noveno y décimo semestre cuyas edades oscilan entre 18 a 35 años que hayan estado expuestos a las prácticas formativas I - II

### **Limitaciones**

- El tiempo que la institución educativa pueda prestar para la realización y ejecución de la investigación con los estudiantes.
- El tiempo de las psicólogas en formación para el desarrollo de la investigación en la institución carezca de coherencia con el asignado por la misma.
- Poca o nula colaboración de la población para realización de actividades.

## **Recursos**

Se tomará en cuenta una serie de recursos para la realización y aplicación de esta investigación, estos se dividen en:

**Humanos:** Para este trabajo se cuenta con el apoyo de la directora de tesis, así mismo con los estudiantes de psicología que se encuentran en prácticas formativas I y II que decidan participar de este proyecto investigativo.

**Materiales:** Se tiene a disposición equipo técnico como computadores, así mismo se dispone de la copia en físico del inventario para aplicar a la muestra.

**Institucionales:** Se cuenta con las instalaciones de la universidad para llevar a cabo todo el proceso de consolidación de la investigación.

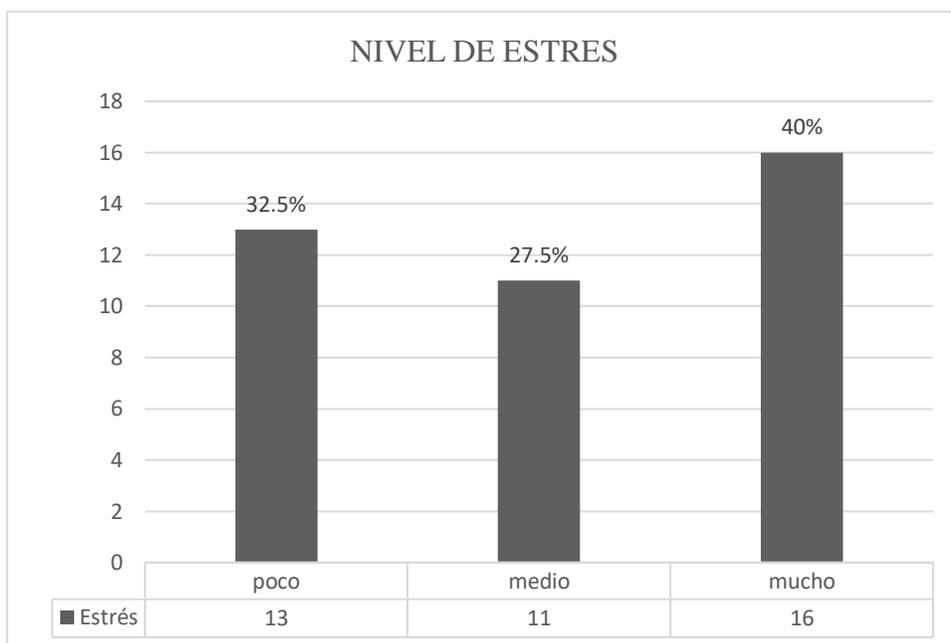
**Financieros:** Están disponibles los recursos para generar la movilidad en la sede Facultad de Salud de la ciudad donde se realizará la recolección de la información.

## Resultados

A continuación, se apreciará y se evidenciará los resultados de la aplicación del inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO segunda versión), dicha aplicación se implementó a cuarenta participantes de prácticas formativas I y II entre hombres y mujeres de la facultad de psicología de la Universidad de Pamplona. Así mismo, se recolectaron los datos y se analizaron mediante el programa IBM SPSS STATISTICS 23 mediante tablas cruzadas para poder llevar a cabo la correlación que existe entre las variables de estrés, género y semestre y por el programa Excel para determinar los porcentajes de cada inventario. Por lo tanto, Barraza (2018) manifiesta que para el análisis de estos datos se deberá tomar en cuenta un baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable, el cual se divide en:

- De 0 a 33% nivel leve de estrés.
- De 34% a 66% nivel moderado del estrés.
- Del 67% al 100% nivel severo del estrés.

Por lo anterior, los resultados fueron los siguientes.



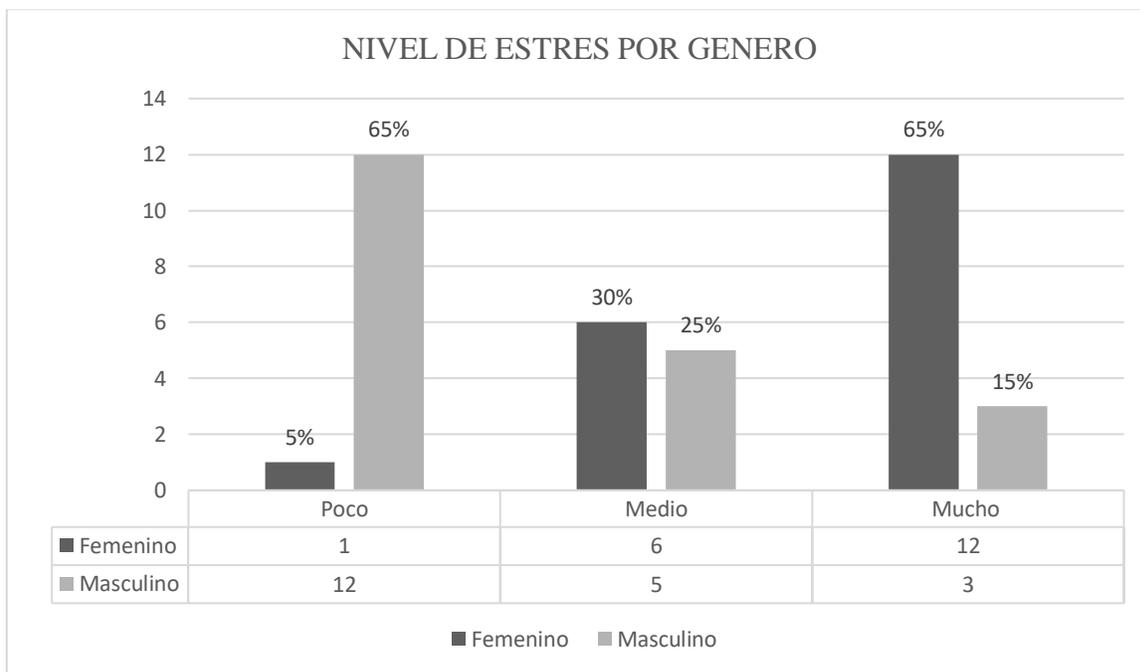
*Gráfica 1. Nivel de Estrés*

En la siguiente grafica se puede observar que entre los cuarenta participantes que se dividen entre poco, medio y mucho se encuentran las respuestas en general de los estudiantes de prácticas formativas I y II. Para ello, Segura y Pérez (2016) describen que los estresores pueden ser similares para hombres y mujeres, tal es el caso de las condiciones económicas, sociales y políticas. Pero es necesario considerar también que existen diferencias en la forma en que hombres y mujeres son afectados por el estrés y en sus reacciones ante este. Por lo anterior, se puede deducir que tanto hombres como mujeres están expuestos a la misma cantidad de estresores, pero depende de cada uno de cómo lo asimile en su entorno familiar, social y académico. También expresan que, aunque el hombre tiene una carga superior solo por el estereotipo de ser el hombre que trabaja las mujeres son las que dedican mayor tiempo en sus tareas y esto hace que se le genere más estrés. Por ende, en las siguientes graficas se verificará dicha información.

	Casos					
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Nivel de estrés del estudiante * Genero del estudiante	40	100,0 %	0	0,0%	40	100,0 %

Tabla 1. Resumen de Nivel de Estrés por Genero del Estudiante

Se cumplió con la totalidad de inventarios aplicados arrojando como resultado el 100% de la población sin ningún caso perdido, en este caso, los practicantes resolvieron a cabalidad todo el inventario compuesto por 21 ítems.



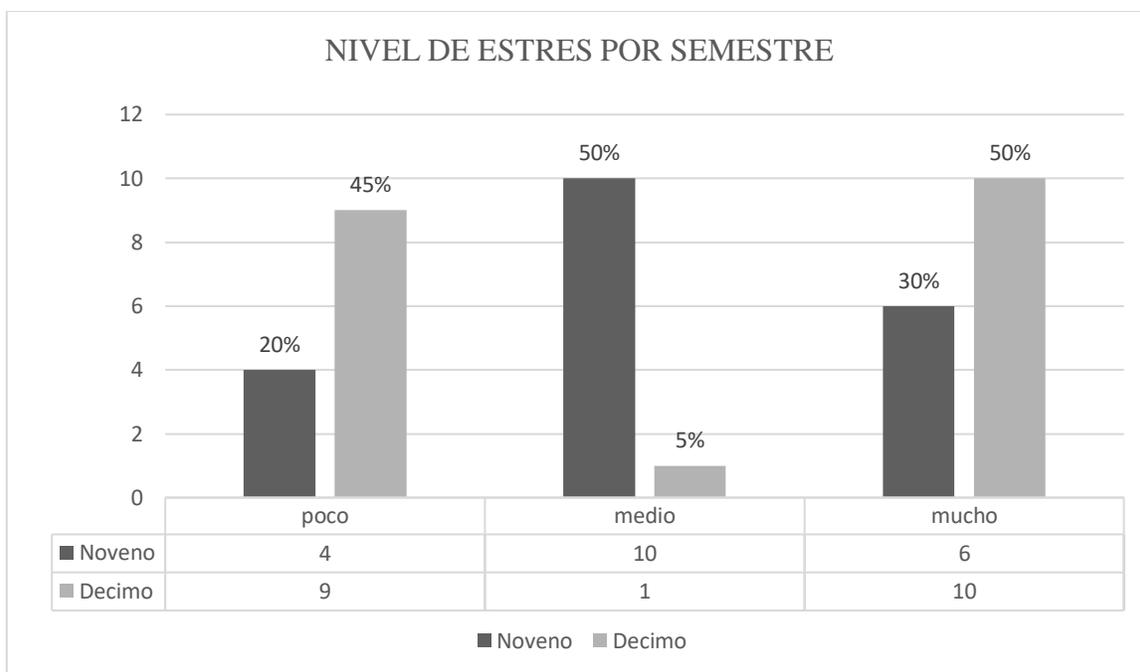
Gráfica 2. Nivel de Estrés por Género

En la siguiente grafica se puede observar el nivel de estrés que se presenta por género en los estudiantes de prácticas formativas, esta gráfica se divide en tres tipos de respuestas las cuales

son: poco, medio y mucho debido a este rango se realizó la respectiva calificación. Por lo tanto, el 65% de los hombres contestaron que manejan un bajo nivel de estrés, el 25% medio nivel de estrés y solo 15% manifestaron que tenían mucho estrés. Así mismo, para la determinar el nivel de estrés se tomará en cuenta el porcentaje que mayor incide, en este caso, se puede determinar que la mayoría de los hombres determinaron que su nivel de estrés es bajo a lo que corresponde el 33% de nivel de estrés. Seguido esto también se observa el nivel de estrés que presenta las practicantes de los últimos semestres de psicología. Se determina lo siguiente, el 65% de la población aplicada contestaron que manejaban un nivel de estrés alto lo cual según Barranza (2018) equivale al 67% de estrés severo. Por lo que se concluye que las mujeres de practica formativa I y II presentan más estrés que los hombres.

Recuento		Semestre de cada uno de los estudiantes		
		Noveno semestre	Decimo semestre	Total
Nivel de estrés del estudiante	Poco	4	9	13
	Medio	10	1	11
	Mucho	6	10	16
Total		20	20	40

*Tabla 2. Nivel de Estrés por Semestre*



*Gráfica 3. Nivel de Estrés por Semestre*

Por lo anterior, se observa en la gráfica el nivel de estrés de los estudiantes divididos por semestre, por lo cual, los estudiantes de decimo semestre tienen a tener un porcentaje en el máximo ponderado de 50% con mucho estrés por encima que los estudiantes de noveno semestre y con el mismo 50% pero esta vez el rango de estrés es medio.

Por otro lado, se apreciarán los resultados de la dimensión de estrategias de afrontamiento, cabe resaltar que estos resultados se analizaron por preguntas del inventario SISCO con el fin de conocer cuál de las estrategias propuestas por dicha prueba toma más en cuenta los estudiantes de practica formativa debido al estrés producido en el ámbito académico. Por lo tanto, en esta grafica se consolida todas las respuestas de la dimensión de estrategias de afrontamiento, se puede evidenciar que el 100% de los practicantes tanto de práctica I y II contestaron a la totalidad del inventario.

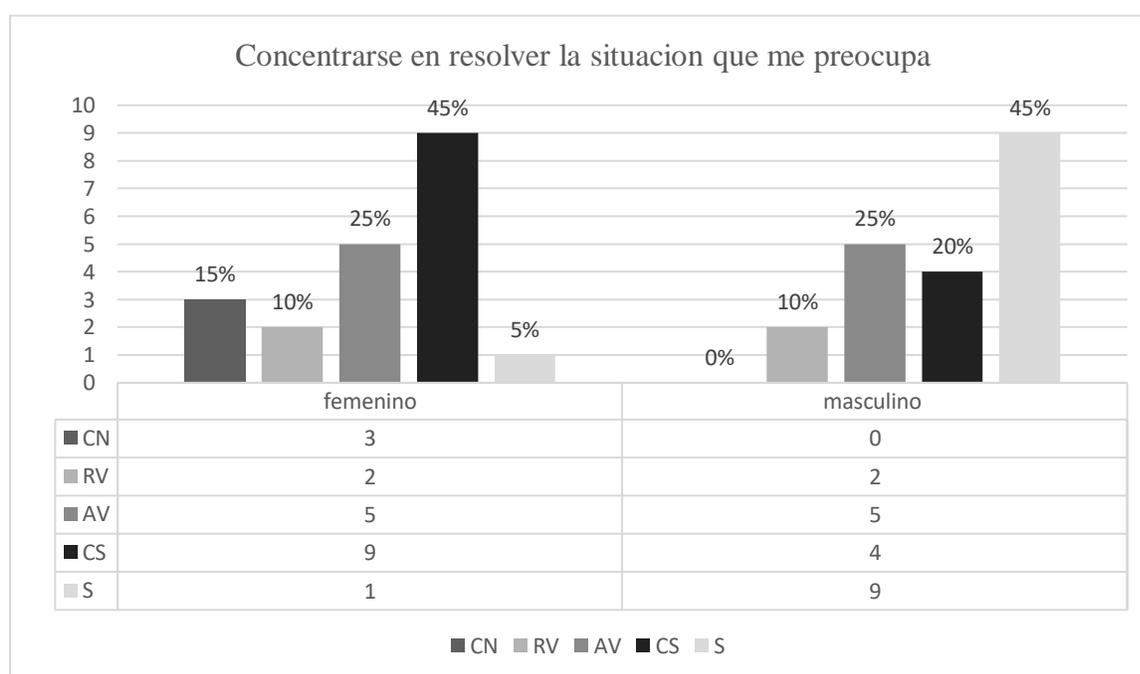
	Casos					
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcent aje	N	Porcent aje	N	Porcent aje
Genero del estudiante *						
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%
Genero del estudiante * Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%
Genero del estudiante * Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%
Genero del estudiante * Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%

Genero del estudiante * Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%
Genero del estudiante * Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%
Genero del estudiante * Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%

*Tabla 3. Resumen de Estrategias de Afrontamiento*

Recuento		Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					Total
		Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Genero del estudiante	Femeni no	3	2	5	9	1	20
	Masculi no	0	2	5	4	9	20
Total		3	4	10	13	10	40

Tabla 4. Estrategias 1, por Genero



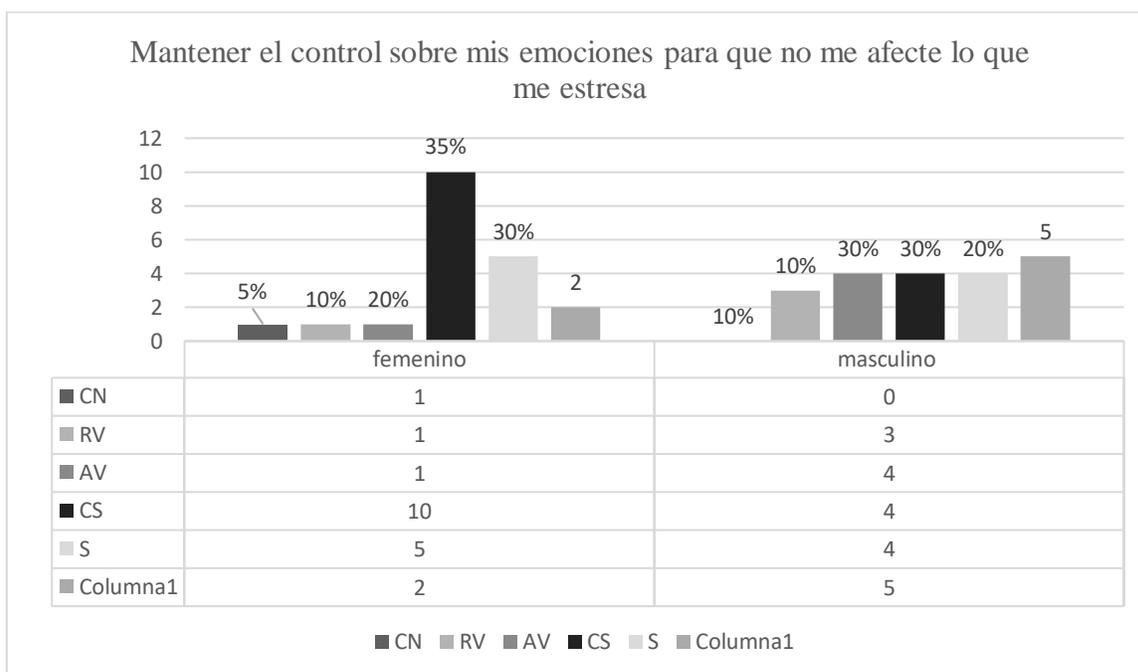
Gráfica 4. Concentración

Se puede denotar en la gráfica que, en esta estrategia de afrontamiento, tanto hombres como y mujeres siempre tienden a concentrarse en resolver la situación que los preocupa dependiendo del grado de estrés que se encuentre en ese momento.

Se puede denotar en la gráfica que, en esta estrategia de afrontamiento, tanto hombres como y mujeres siempre tienden a concentrarse en resolver la situación que los preocupa dependiendo del grado de estrés que se encuentre en ese momento.

Recuento		Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						Total
		Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Genero del estudiante	Femenino	1	1	1	10	5	2	20
	Masculino	0	3	4	4	4	5	20
Total		1	4	5	14	9	7	40

Tabla 5. Estrategias por Género Mantener el Control



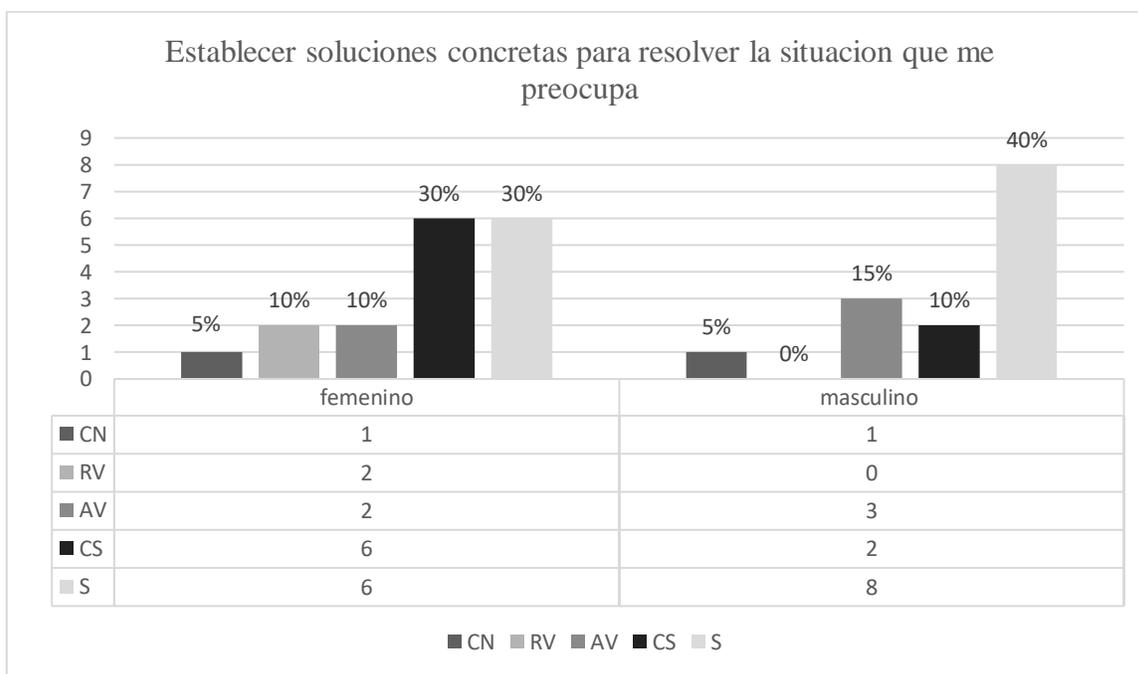
Gráfica 5. Mantener el Control

En la siguiente gráfica, se puede observar que en cuanto a la estrategia de afrontamiento de mantener el control sobre las emociones para que no afecte lo que estresa, tuvo un resultado que

el 35% de las mujeres de práctica formativa I y II casi siempre mantienen el control para que sus emociones no se vean afectadas por estrés que desencadenada por el ámbito académico.

Recuento		Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						Total
		Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Genero del estudiante	Femenino	1	2	2	6	6	3	20
	Masculino	1	0	3	2	8	6	20
Total		2	2	5	8	14	9	40

Tabla 6. Estrategias por Género Establecer Soluciones



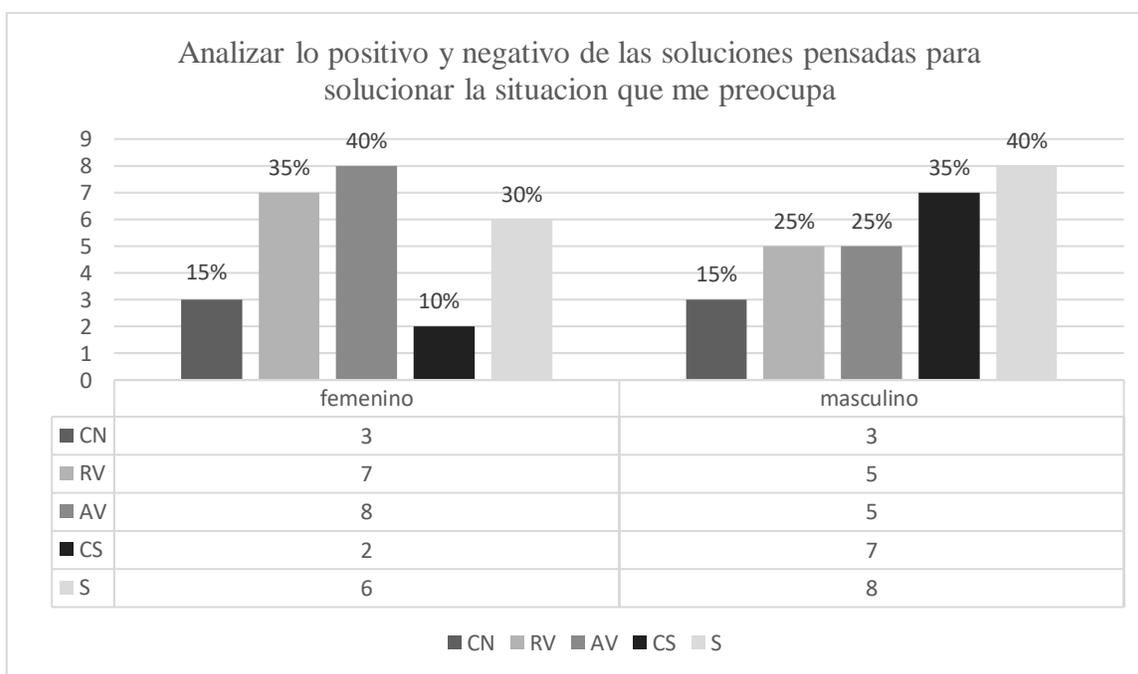
Gráfica 6. Establecer Soluciones

Según lo observado en esta gráfica, las mujeres de prácticas formativas I y II contestaron que casi siempre que equivale al 30% de la población donde establecen soluciones concretas para resolver cualquier evento estresante, luego el otro 30% contestó que casi siempre planteaban nuevas soluciones para la problemática. Seguido a esto, en los hombres se evidenció un 40% que

siempre buscaban nuevas soluciones para enfrentar alguna situación de estrés dentro de la academia.

Recuento		Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa					Total
		Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre		
Genero del estudiante	Femeni	3	7	8	2	20	
	Masculi	3	5	5	7	20	
Total		6	12	13	9	40	

Tabla 7. Estrategias por Género Analizar lo Positivo



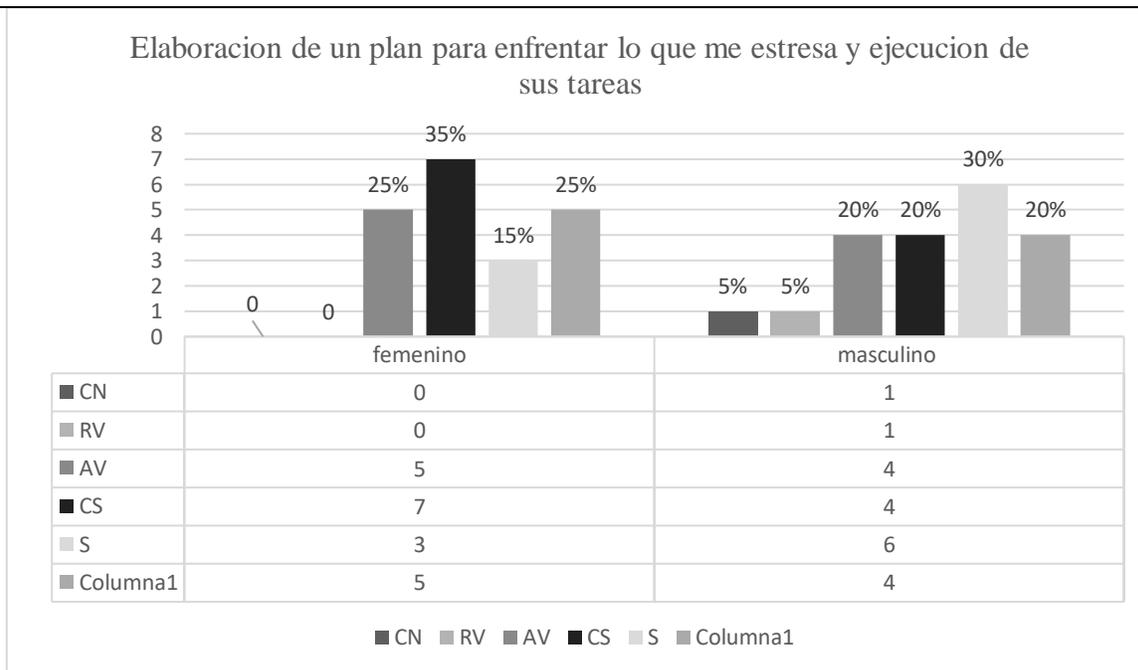
Gráfica 7. Analizar lo Positivo y Negativo

Se puede observar, que este tipo de estrategia sobre analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar alguna situación, arrojó que en las mujeres a veces analizan

aquellos pros y contras que tienen las situaciones estresantes. Por otro lado, los hombres con un 40% contestaron que siempre analizan lo positivo y negativo de alguna situación estresante.

Tabla 8. Estrategias por Género Elaboración de un Plan

Recuento		Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						Total
		Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Genero del estudiante	Femenino	0	0	5	7	3	5	20
	Masculino	1	1	4	4	6	4	20
Total		1	1	9	11	9	9	40



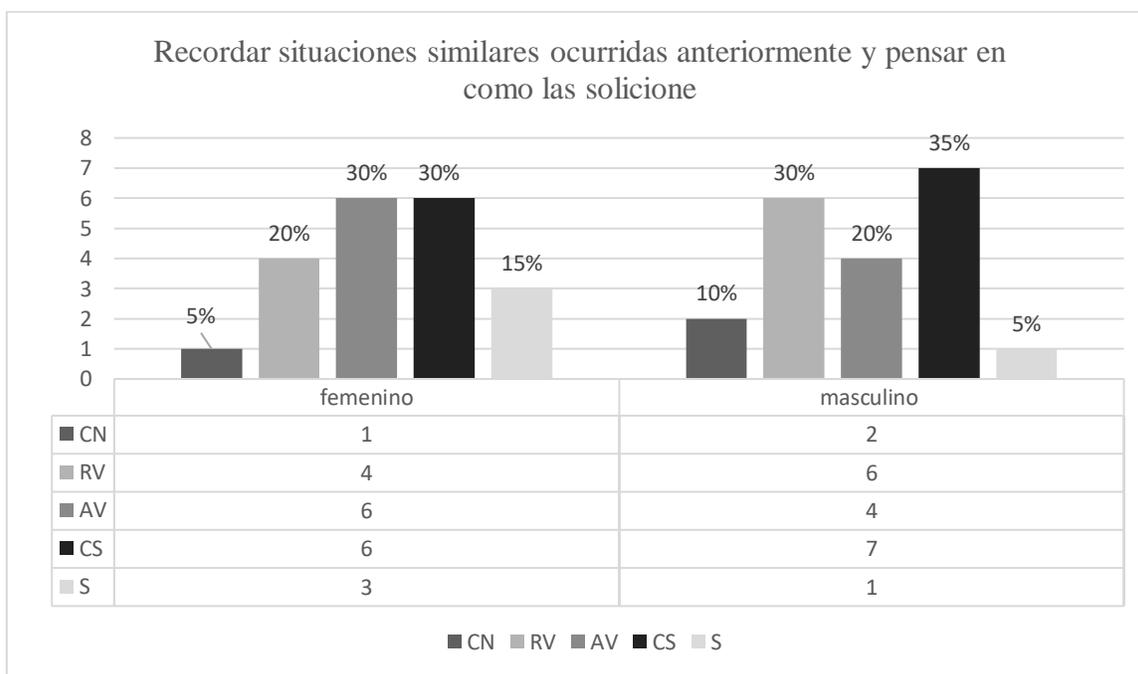
Gráfica 8. Elaboración de un Plan

En cuanto a la observación de gráfica, se puede decir que el 35% de las mujeres manifiestan que casi siempre elaboran un plan para enfrentarse a lo que estresa y a la ejecución de las tareas,

estos resultados fueron muy parecidos a los hombres, pero esta vez el 30% contestaron que siempre elaboraban un plan

Recuento		Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione					Total
		Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Genero del estudiante	Femenino	1	4	6	6	3	20
	Masculino	2	6	4	7	1	20
Total		3	10	10	13	4	40

Tabla 9. Estrategias por Género Recordar



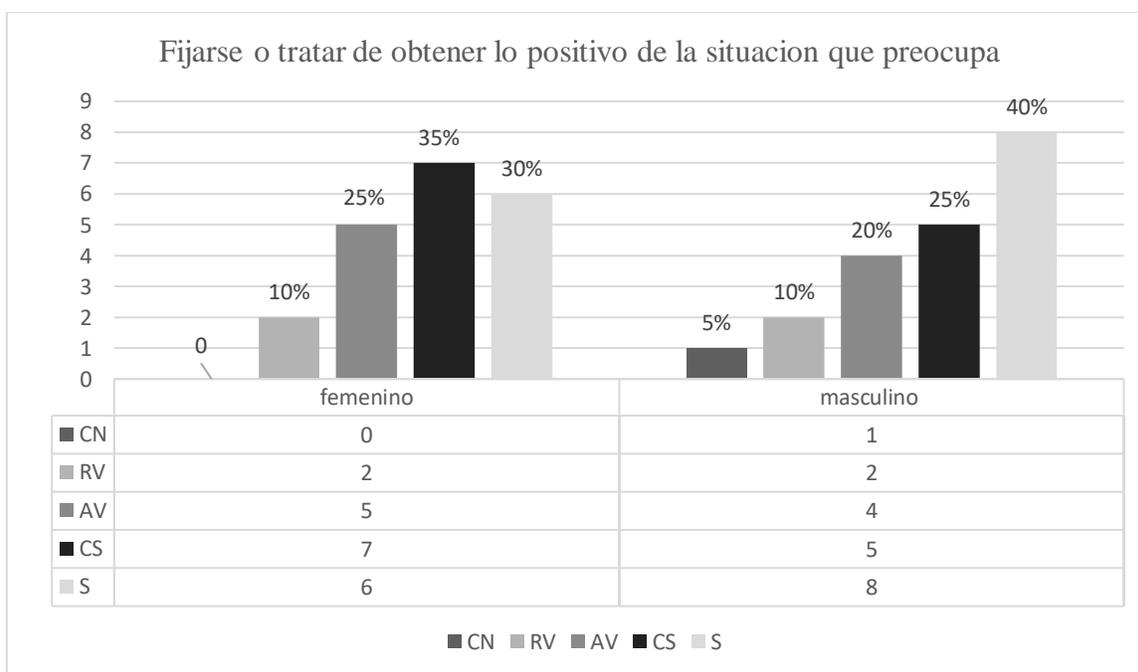
Gráfica 9. Recordar situaciones similares.

En la siguiente grafica se puede observar que, en cuanto a la estrategia de recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar que se solucionan los estudiantes respondieron con un 35% de hombres en la carrera que casi siempre recordaban una situación exitosa, al igual, las

mujeres de practica formativa se presenta una división ya que con el 30% casi siempre y con el 30% restante su repuestas.

Recuento		Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					Total
		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Genero del estudiante	Femenino	0	2	5	7	6	20
	Masculino	1	2	4	5	8	20
Total		1	4	9	12	14	40

Tabla 10. Estrategias por Género, Fijarse o Tratar de Obtener Lo Positivo



Gráfica 10. Fijarse o Tratar de Obtener lo Positivo

En la siguiente gráfica, se puede observar como las mujeres y los hombres fijan o tratan de obtener algo positivo de alguna situación que les preocupa, por lo cual, en las mujeres con un 35% casi siempre se fijan o tratan de obtener lo positivo, a diferencia de los hombres con el 40%

donde siempre tratan de obtener lo positivo, generando así confianza por sí mismos y por la situación a la que están afrontando.

Después, de haber analizado las respuestas de las estrategias de afrontamiento del inventario SISCO por género, se tomó en cuenta también analizar estos mismos resultados, pero esta vez por semestre para así poder correlacionar y comprobar las hipótesis planteadas por este proyecto de investigación. Cabe resaltar que cada análisis por pregunta se relaciona con el manejo del estrés que tienen los estudiantes de prácticas formativas I siendo este noveno semestre y practicas formativas II decimo semestre.

---

### Resumen de procesamiento de casos

---

	Válidos		Casos Perdidos		Total	
	N	Porcenta je	N	Porcenta je	N	Porcenta je
Semestre de cada uno de los estudiantes *						
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%
Semestre de cada uno de los estudiantes *						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%

---

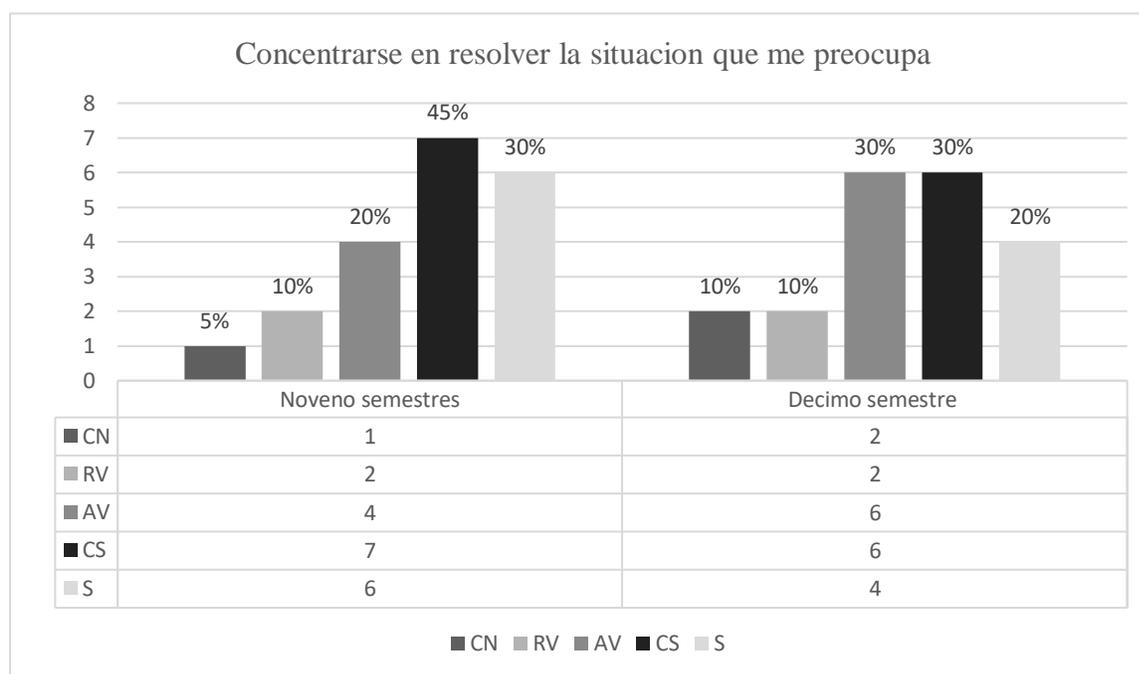
Semestre de cada uno de los estudiantes *						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%
Semestre de cada uno de los estudiantes *						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%
Semestre de cada uno de los estudiantes *						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%
Semestre de cada uno de los estudiantes *						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%
Semestre de cada uno de los estudiantes *						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%

*Tabla 11. Estrategias de Afrontamiento por Semestre*

## Recuento

		Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					Total
		Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Semestre de cada uno de los estudiantes	Noveno semestre	1	2	4	7	6	20
	Decimo semestre	2	2	6	6	4	20
Total		3	4	10	13	10	40

Tabla 12. Estrategias por Semestre, Concentrarse



Gráfica 11. Concentrarse por Semestre

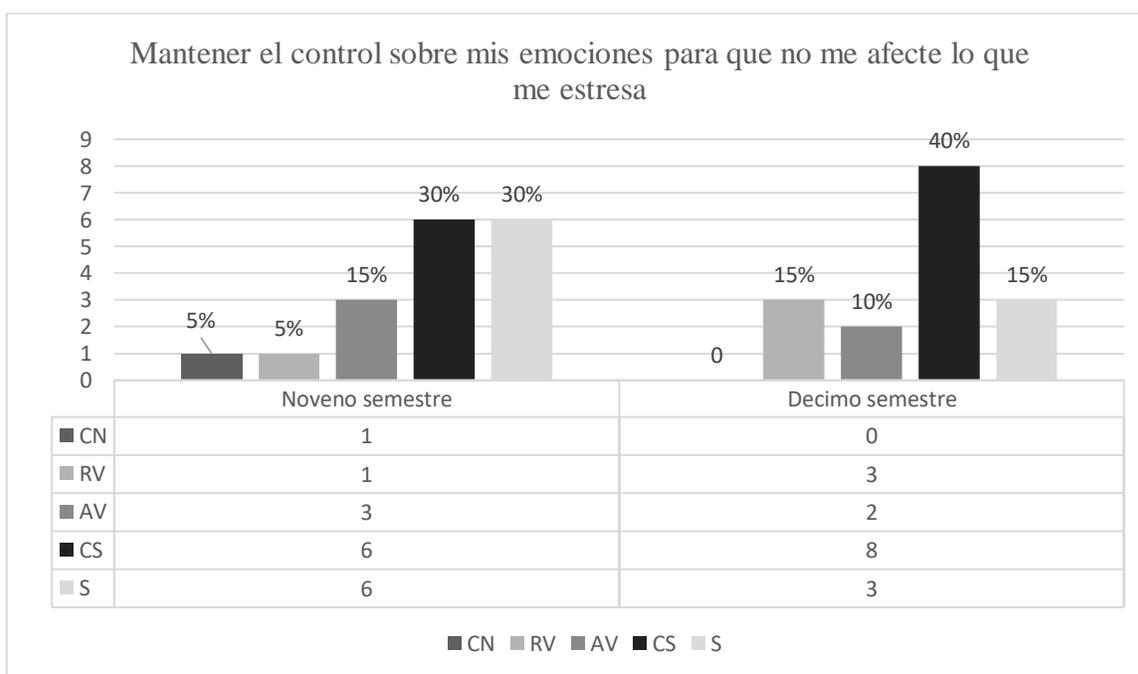
Después de haber analizado cada pregunta de las estrategias de afrontamiento por género, se hizo nuevamente la calificación, pero esta vez por semestres, se puede observar en la gráfica que los estudiantes de noveno semestre incluyendo hombres y mujeres con un 45%, casi siempre se concentran en resolver la situación que los preocupa. Seguidamente se observa que en los

estudiantes de decimo semestre mantienen un nivel casi igual en cuando a casi siempre y a veces se concentran en solucionar la situación que los preocupa, esto puede verse influido por la capacidad y la intensidad del estrés de un semestre a otro ya que cabe resaltar que los estudiantes de decimo semestre siempre van más rápido en cuanto a entregas de la práctica y no pueden dejar de lado su trabajo para corregir o concentrarse en una sola situación.

## Recuento

		Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa					Total	
		Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre		
Semestre de cada uno de los estudiantes	Noveno semestre	1	1	3	6	6	3	20
	Decimo semestre	0	3	2	8	3	4	20
Total		1	4	5	14	9	7	40

Tabla 13. Estrategias por Semestre, Mantener el Control

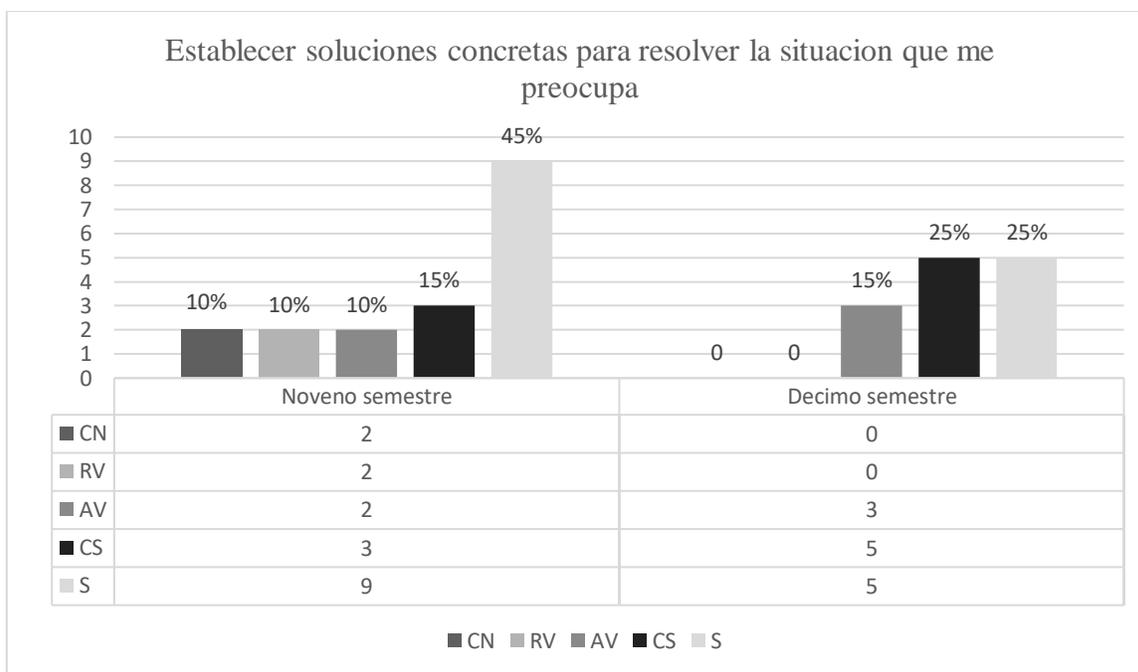


Gráfica 12. Mantener el Control por Semestre

En la siguiente gráfica, se puede observar que los estudiantes de decimo semestre con un 40% casi siempre mantienen el control sobre sus emociones en cuanto a lo que les estresa, en cambio esta vez los estudiantes de noveno semestre obtuvieron un resultado igual de 30% para casi siempre y otro 30% donde siempre mantienen sus emociones, este tipo de afrontamiento depende de los estilos que como persona tengan, ya que hay situaciones en las que unos van a poder mantener ese control como habrán otras que no. Por lo anterior, se evidencia que los estudiantes de decimo semestre cuyas practicas formativas II y su intensidad horaria es de ocho horas logran mantener el control emocional en cuanto a sus labores.

Recuento		Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						Total
		Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Semestre de cada uno de los estudiantes	Noveno semestre	2	2	2	3	9	2	20
	Decimo semestre	0	0	3	5	5	7	20
Total		2	2	5	8	14	9	40

*Tabla 14. Estrategias por Semestre, Establecer Soluciones*

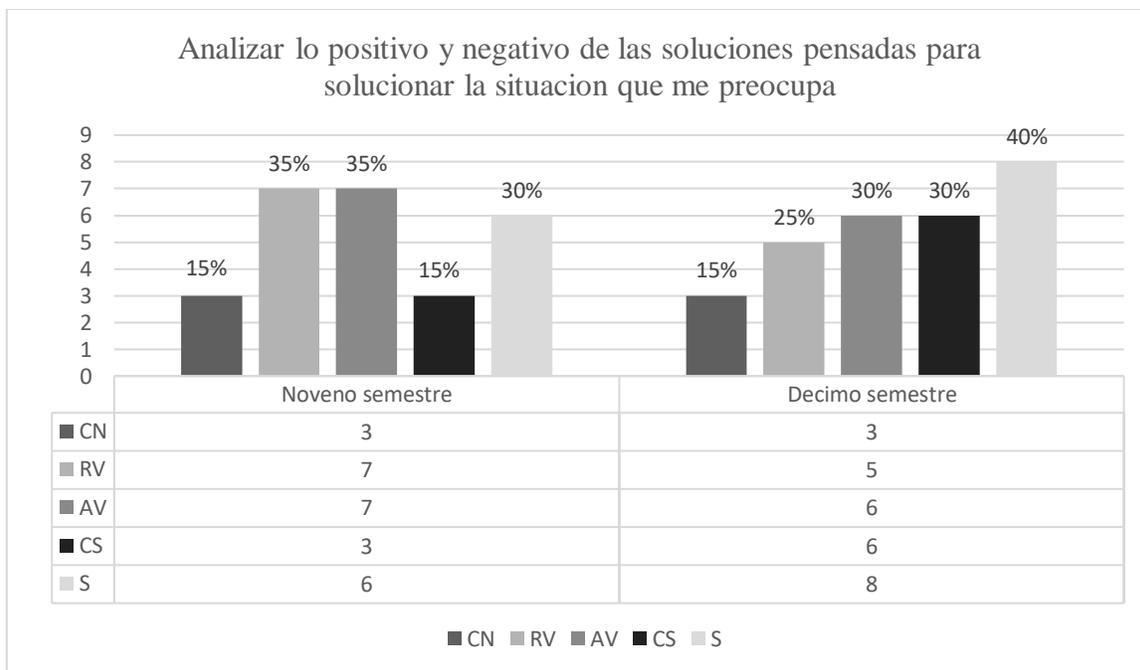


Gráfica 13. Establecer Soluciones por Semestre

En la siguiente gráfica, se puede observar una clara respuesta y prevalencia en cuanto a establecer soluciones concretas para resolver la situación que preocupa a los estudiantes de practica formativa I y II, por ende, los estudiantes de noveno semestre con un 45% siempre establecen soluciones, pero con un bajo nivel y un poco preocupante los estudiantes de decimo semestre con una igualdad de porcentajes de un 25% para las respuestas de siempre y casi siempre.

Recuento		Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa				Total
		Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Semestre de cada uno de los estudiantes	Noveno semestre	3	7	7	3	20
	Decimo semestre	3	5	6	6	20
Total		6	12	13	9	40

Tabla 15. Estrategias por Semestre, Analizar lo Positivo y Negativo



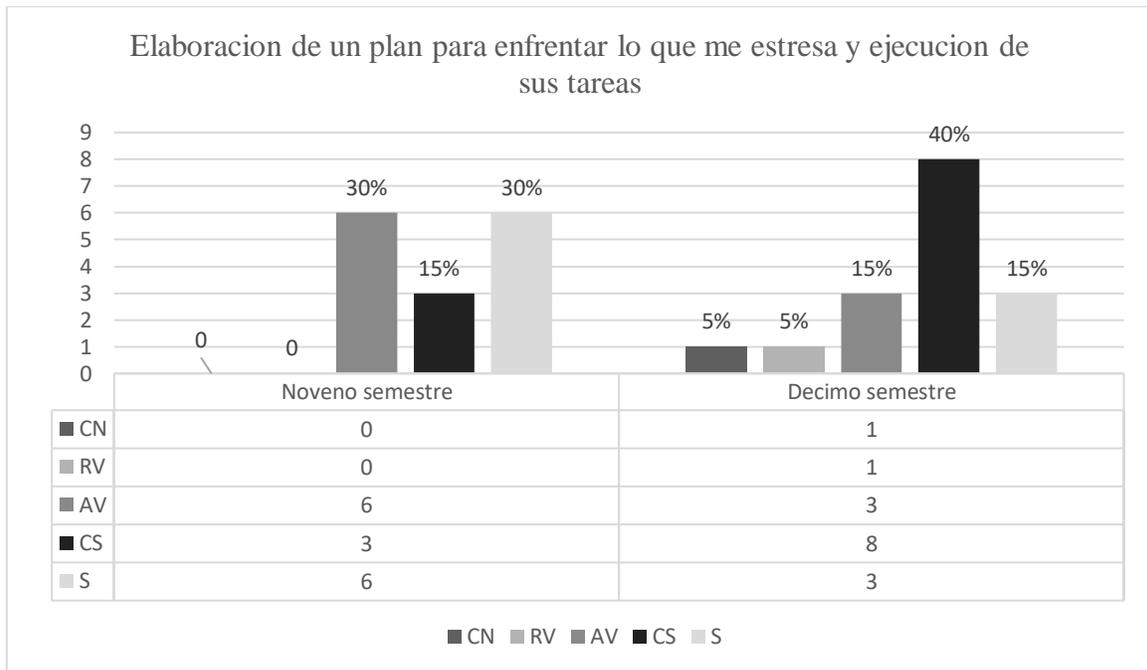
Gráfica 14. Analizar lo Positivo y Negativo por Semestre

Por lo anterior, en la gráfica se puede observar que, en cuanto a la estrategia de analizar lo positivo y negativo de las soluciones los estudiantes de noveno semestre con una igualdad de resultados del 35% en rara vez y casi siempre se toman la tarea de analizar los pro y contras que tiene alguna situación de solución al estrés, esto evidencia que muchos estudiantes no se preocupan por analizar las posibles ventajas o incluso desventajas que puede traer una decisión. Así mismo, los practicantes de decimo semestre se encontraron resultados diferentes ya que el 40% de estos analizan los posibles efectos de las soluciones que plantean, es debido a que un estudiante a tal grado tiene las habilidades suficientes tanto como psicólogo y persona para analizar estos posibles efectos.

Recuento

		Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						Total
		Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Semestre de cada uno de los estudiantes	Noveno semestre	0	0	6	3	6	5	20
	Decimo semestre	1	1	3	8	3	4	20
Total		1	1	9	11	9	9	40

Tabla 16. Estrategias por Semestre, Elaboración de un Plan



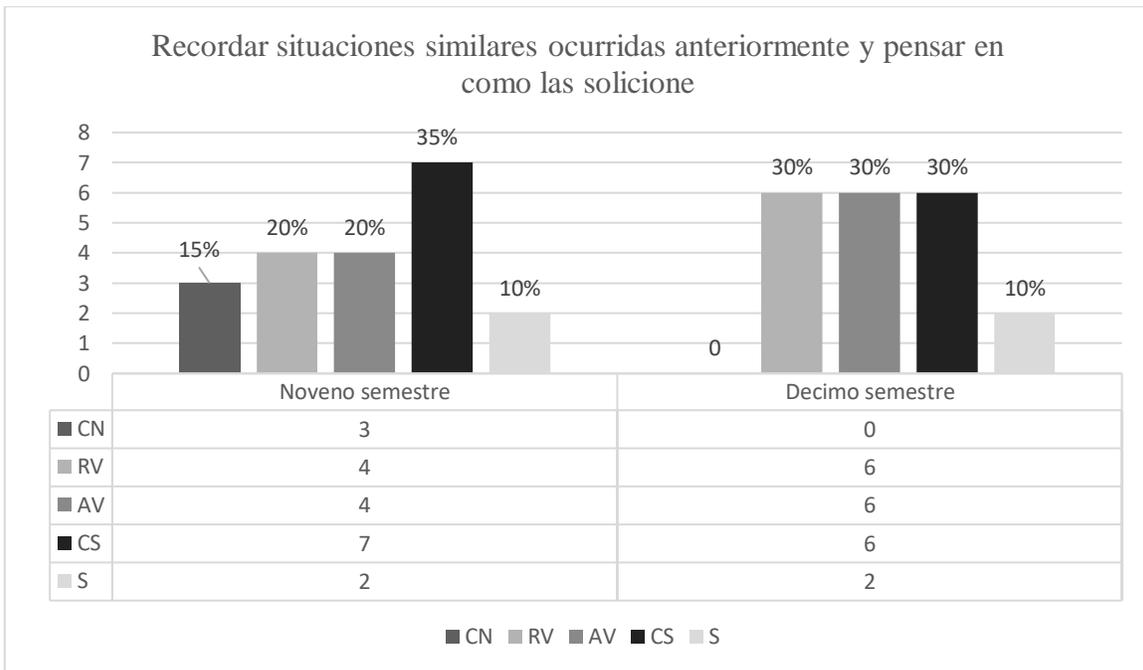
Gráfica 15. Elaboración de un Plan por Semestre

En la siguiente gráfica, se puede observar en cuanto a la estrategia de elaboración de un plan los estudiantes de noveno semestre presentan una similitud de resultados frente a dos respuestas las cuales son rara vez con un 30% y siempre igualmente con el mismo porcentaje. Por otro lado, los estudiantes de decimo semestre el 40% de la totalidad respondió que casi siempre elaboraban un plan para enfrentar lo que les estresa y ejecución de tareas.

Recuento

		Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione					Total
		Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Semestre de cada uno de los estudiantes	Noveno semestre	3	4	4	7	2	20
	Decimo semestre	0	6	6	6	2	20
Total		3	10	10	13	4	40

Tabla 17. Recordar Situaciones por Semestre

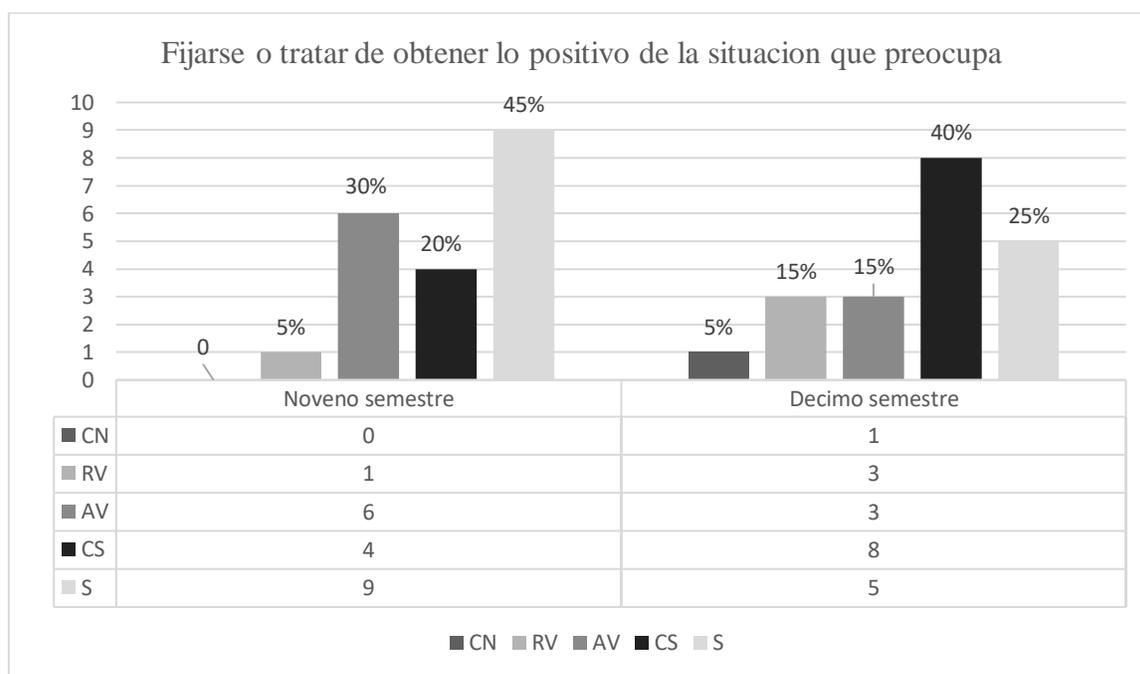


Gráfica 16. Recordar Situaciones por Semestre

En la anterior gráfica, se aprecia la estrategia de recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo se solucionaron, para esto, los practicantes de noveno semestre el mayor porcentaje que obtuvieron fue el del 35% donde casi siempre logran recordar situaciones similares a las que están pasando y piensan como las solucionaron. En cambio, los practicantes de decimo semestre tuvieron similitud de resultados con respecto a las opciones de respuesta con el 30% en rara vez, a veces y casi siempre.

Recuento		Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					Total
		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Semestre de cada uno de los estudiantes	Noveno semestre	0	1	6	4	9	20
	Decimo semestre	1	3	3	8	5	20
<b>Total</b>		<b>1</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>40</b>

Tabla 18. Estrategias por Semestre, Fijarse o Tratar de Obtener lo Positivo



Gráfica 17. Fijarse o Trata de Obtener lo Positivo por Semestre

En esta última estrategia por semestre, se puede observar que los estudiantes de noveno semestre obtuvieron un porcentaje de 45% en donde siempre se fijaban o tratan de obtener lo positivo de alguna situación estresante que los preocupa y, los de decimo semestre con un 40% en casi siempre.

## Discusión

La presente discusión, al igual que la totalidad del presente trabajo se orientó en primer lugar, a responder las preguntas de investigación: ¿existe estrés producido por el ámbito académico en los estudiantes de psicología de prácticas formativas I - II, y en qué nivel se presenta? y ¿Cuáles son los estudiantes que sufren más estrés académico entre la práctica formativa I - II? Igualmente cumpliendo con el objetivo propuesto se busca identificar qué nivel de estrés académico que manejan los estudiantes de psicología de práctica formativa I-II de la universidad de Pamplona.

Según Martín (2007) señala que los índices de estrés en las poblaciones universitarias son notables, alcanzando mayores niveles en los primeros cursos de carrera que en los últimos y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes. En este mismo sentido, los resultados de los estudios realizados por Polo, Hernández y Poza (1996) sobre la evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios, muestra que el nivel más alto de estrés lo manifiestan estudiantes del primer curso y mencionan que esta realidad esto sucede porque los alumnos de grados más elevados han desarrollado habilidades para contrarrestar las situaciones estresantes, esto permite que el nivel de estrés sea más bajo.

De acuerdo a los resultados arrojados del inventario SISCO V2 aplicado en la población la teoría anterior se refuta, ya que los resultados demuestran que los estudiantes de decimo semestre o practica formativa II presentan en un nivel alto de estrés en un 50% de la población de muestra; un nivel medio o moderado de estrés en un 5% de la población y un nivel bajo de estrés en un 45%. Por otro lado, se evidencio que los estudiantes de noveno semestre o practica formativa I presentan un nivel de estrés medio o moderado en un 50% de la población estudiada, un nivel

alto de estrés correspondiente al 30% de la muestra y un nivel bajo de estrés académico en un 20% de la población.

Teniendo en cuenta los resultados de esta investigación comprueban la hipótesis alternativa donde Las mujeres de prácticas formativas I-II de psicología presentan un nivel de estrés académico alto y los hombres de prácticas formativas I-II de psicología presentan un nivel de estrés académico moderado o bajo y contradice la hipótesis de investigación donde se plantea que los estudiantes de prácticas formativas I de psicología presentan un nivel de estrés académico alto, y los de práctica formativa II un nivel de estrés académico moderado.

Por consiguiente, Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”

Según lo anterior se puede deducir que hay una relación entre los niveles de estrés de los estudiantes de práctica formativa I y II con las estrategias de afrontamiento que utilizan ya que un 60% de la población siempre utiliza las estrategias y un 40% casi siempre hace uso de ellas.

La importancia de las estrategias de afrontamiento es sostenida por Holroyd y Lazarus (1982) y Vogel (1985), quienes afirman que las estrategias de afrontamiento, antes que la naturaleza de los estresores, pueden determinar si un individuo experimenta o no estrés. Cada sujeto tiende a la utilización de los estilos o estrategias de afrontamiento que domina, sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en una situación de emergencia.

## Conclusiones

Dando finalidad a este trabajo de investigación sobre el estrés producido en el ámbito académico de los estudiantes de último año de la carrera de Psicología, cursando prácticas formativas I y II, se puede concluir que se pudo responder a la pregunta formulada sobre si los estudiantes tenían estrés producido en el ámbito académico y cual eran los estudiantes que más lo presentaba. Para dar respuesta a esta pregunta problema fue necesario la aplicación de un inventario sobre el estrés construido por Barraza para poder verificar esta pregunta.

También se puede concluir que se dio cumplimiento a cabalidad de los objetivos propuestos por esta investigación, así mismo, después de analizar los datos se contrarrestó que los estudiantes de prácticas formativas I pertenecientes al programa de psicología presentan un nivel de estrés medio a comparación a los de décimo semestre que actualmente están finalizando la carrera universitaria con un nivel de estrés severo. Por ende, se pudo determinar distintas hipótesis y variables durante esta investigación. Por lo cual, una de estas hipótesis y variables era que las mujeres a nivel general presentaban más estrés que los hombres dando como resultado que las mujeres presentan un nivel de estrés superior al que los hombres.

Por lo anterior, la investigación del estrés dentro de un ámbito escolar de individuos próximos a graduarse de psicología es un abre bocas para que se busque el bienestar del estudiante en estas carreras de salud para así poder aplicar todo lo visto en la académica a nivel social, familiar e individual. Por lo tanto, y como cumplimiento al último objetivo propuesto las investigadoras decidieron construir una cartilla para afrontar y saber manejar el estrés dentro de la institución educativa.

## **Recomendaciones**

De manera académica se invita a realizar mas investigaciones de este tipo, especialmente en la población determinada por este proyecto de investigación, los estudiantes de ultimo año de psicología se enfrentan a muchos factores que causan estrés y están expuestos a las consecuencias que consigo trae. Por eso, es necesario seguir creando conciencia a los futuros colegas ya que debemos estar sanos para así poder llegar a los demás.

Se le recomienda a la Universidad de Pamplona, especialmente al programa de psicología que en los encuentros de seminarios de actualización que realizan muy efectivamente todos los semestres puedan impartir conocimiento sobre el bienestar del psicólogo, tomando en cuenta temas como estrés y afrontamiento.

Para finalizar, es importante mencionar, que la cartilla propuesta y realizada en este proyecto de investigación se pueda replicar de manera virtual en todas las redes sociales que se encuentren todos los estudiantes de la Universidad de Pamplona.

### Referencias Bibliográficas

- Abreu, J. (2012). Hipótesis, método & diseño de investigación (hypothesis, Method & research design). *Daena: International Journal of Good Conscience*, 7 (2), 187-197. Recuperado el 27 de septiembre, 2019, Disponible en [http://www.spentamexico.org/v7-n2/7\(2\)187-197.pdf](http://www.spentamexico.org/v7-n2/7(2)187-197.pdf).
- Alfonso Águila, Belkis, Calcines Castillo, María, Monteagudo de la Guardia, Roxana, & Nieves Achon, Zaida. (2015). Estrés académico. *Rev EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. Recuperado en 01 de octubre de 2019, disponible en [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S207728742015000200013&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S207728742015000200013&lng=es&tlng=es).
- Balanza Galindo S, Morales Moreno I, Guerrero Muñoz J. Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados. *Clin y Salud [Internet]*. 2009 [citado 6 Mar 2014];20(2): [aprox. 8 p.]. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742009000200006&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742009000200006&script=sci_arttext).
- Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 9(3). Recuperado el 03 de diciembre, disponible en <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Psicología Científica.com*. Extraído el 7 de junio, 2009 disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educacion-media-superior.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Científica.com*. Extraído el 8 de enero, 2010 disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-del-estres-academico.pdf>.
- Bermúdez, S. B., Duran, M. D. M., Escobar Alvira, C., Morales Acosta, A., Monroy, S. A., Ramírez, A., & Castaño Castrillón, J. J. (2014). Factores que afectan el rendimiento académico y estrés en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Manizales durante el periodo académico de enero-junio del 2005. Recuperado el día 29 de septiembre del 2019. Disponible en <http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/1464/articulo%20fr%20para%20rendimiento%20academico.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

- Berrío García, Nathaly, & Mazo Zea, Rodrigo. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado el 27 de septiembre de 2019, tomado de: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es).
- Bustos Caro, A. C. (2011). Cuando se acaba el amor: Estrategias de afrontamiento, duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios (Bachelor's thesis, Quito: USFQ, 2011).
- Caldera, J., Pulido, B., y Martínez, M. (2007). Niveles de Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del Centro Universitario de Los Altos. Recuperado el 27 de septiembre del 2019. Disponible en [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf).
- Calderon Rosas, C. A., López Ortíz, J. H., & Torres Siolo, S. M. (2013). Prevalencia del estrés académico factores asociados y niveles de presión arterial en estudiantes de pregrado de Odontología de la Corporación Universitaria Rafael Núñez de Cartagena. Recuperado el día 29 de septiembre del 2019. Disponible en: <http://siacurn.app.curnvirtual.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/649>.
- Cárdenas, M. T. C., Castillo, C. A. G., & Camargo, Y. S. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 50-57. Recuperado el día 29 de septiembre del 2019 Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819007.pdf>
- Castellanos Cárdenas, Mónica Tatiana, & Guarnizo Castillo, Cindy Alexandra, & Salamanca Camargo, Yenny (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*. Recuperado el día 29 de septiembre 2019. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819007.pdf>
- Constanza, V. y Washington, C. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista scielo*. Extraído el 18 de octubre de 2019 desde: <http://www.scielo.br/pdf/fractal/v22n1/v22n1a03.pdf>.
- Di-Collaredo, Carlos, & Aparicio Cruz, Diana Paola, & Moreno, Jaime (2007). Descripción De Los Estilos De Afrontamiento En Hombres Y Mujeres Ante La Situación De Desplazamiento.

- Psychologia. Avances De La Disciplina, 1(2), Undefined-Undefined. [Fecha De Consulta 27 De septiembre De 2019]. Issn: 1900-2386.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Paulo, J. (1). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-752. Recuperado: el 27 de septiembre del 2019. Disponible en: <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/406>.
- Fernández-Baena, F. J. (2007). *Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia*. Universidad de Málaga, Servicio de Publicaciones. Recuperado el 28 de septiembre de 2019, disponible en <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/2674/16851511.pdf>
- García Ros R, Pérez González F, Pérez Blasco J, Natividad LA. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Rev Latinoam Psicol* [Internet]. 2010 [citado 6 Mar 2014];44(2): [aprox. 12 p.]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n2/v44n2a12.pdf> 14.
- García, N. B., & Zea, R. M. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82. Recuperado: del día 27 de septiembre del 2019. Disponible en: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369>. <https://www.Redalyc.Org/Articulo.Oa?Id=2972/297224996002M>
- Inga JM. Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM [tesis]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima; 2009.
- Guzman & Hernandez (2013) Metodología de la Investigación las Variables, Recuperado el 22 de noviembre de 2019 disponible en <http://adelajesus.blogspot.com/>
- Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. Recuperado: el 27 de septiembre del 2019. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci_arttext).
- Maceo Palacio, O., Maceo Palacio, A., Varón Blanco, Y., Maceo Palacio, M., & Peralta Roblejo, Y. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *MULTIMED*, 17(2). Recuperado el día 15 de septiembre. Disponible en: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>.

- Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a02.pdf>.
- Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, 0(019), 105-126. Recuperado: el 27 de septiembre del 2019. Disponible en: <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/975/936>.
- Melgosa, J. (1999). Sin Estrés (1ª. ed.). España: Editorial SAFELIZ, S.L. [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/n\\_tp\\_355.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/n_tp_355.pdf). 10 de septiembre de 2014.
- Naranjo, M. (2009). Una Revisión Teórica Sobre El Estrés Y Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo. *Revista Educación*, 33(2), undefined-undefined. [fecha de Consulta 30 de septiembre de 2019]. ISSN: 0379-7082. *Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=440/44012058011>*.
- Rull, M. A. P., Sánchez, M. L. S., Cano, E. V., Méndez, M. T. C., Montiel, P. H., & García, F. V. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y salud*, 21(1), 31-37. Recuperado: el día 27 de septiembre del 2019. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci_arttext).
- Segura, R., y Pérez, I. (2016) Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género. Recuperado el día 3 de diciembre de 2019. Disponible en: <https://www.alternativas.me/attachments/article/138/Impacto%20diferencial%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20hombres%20y%20mujeres.pdf>
- Suárez-Montes, N., & Díaz-Subieta, L. B. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de salud pública*, 17, 300-313. Recuperado el día 29 de septiembre del 2019 Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2015.v17n2/300-313/es> .
- Vázquez, C., Crespo, M., & Ring, J. (2000). Estrategias de afrontamiento. *Medición clínica en psiquiatría y psicología*, 425-435.
- Verdugo-Lucero, Julio César, & Ponce de León-Pagaza, Bárbara Gabriela, & Guardado-Llamas, Rosa Esthela, & Meda-Lara, Rosa Martha, & Uribe-Alvarado, J. Isaac, & Guzmán-Muñiz, Jorge (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y

jóvenes. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 11: Recuperado el 27 de septiembre del 2019 Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77325885021>.

Zambrano, M. (2016). Muestreo de la Investigación Cualitativa [Foto]. Recuperado 27 septiembre, 2019, disponible en <https://prezi.com/i8tutwy7qieq/muestreo-en-la-investigacion-cualitativa/>

## Anexos

## Anexo 1. Inventario Sistemico Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico.

|

## Inventario Sistemico Cognoscitivista (SISCO)

Semestre: 9\_\_ 10\_\_ Género: M\_\_ F\_\_

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)? Marque con una X.

- Sí  
 No

*En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "sí", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.*

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

1	2	3	4	5

## 3.-Dimensión estresores

*Instrucciones:* A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresas?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

## 4.- Dimensión síntomas (reacciones)

**Instrucciones:** A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la mala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

## 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

**Instrucciones:** A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las resolví						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

## Anexo 2. Consentimiento Informado



Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - [www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)

29 De Octubre, 2019, Cucuta Norte De Santander.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, voluntaria y conscientemente doy mi consentimiento para participar en la investigación que tiene como Título Estrés Producido En El Ámbito Académico, Durante Las Prácticas Formativas I Y II Facultad De Psicología. En la cual se aplicara una prueba psicológica llamada inventario SISCO SV-21, dicha aplicación del instrumento será dirigida por las psicólogas en formación: **Diana Marcela Neira Cortes, CC 1090505799 Y Karen Saray Ruiz Posso, CC 1032678459.**

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento.

Para cualquier duda o inquietud contactarse a los números telefónicos: **3227004073** o **3232270334** o correos electrónicos: [karensarayruiz20@gmail.com](mailto:karensarayruiz20@gmail.com) , [dianamarcelaneiracortes@gmail.com](mailto:dianamarcelaneiracortes@gmail.com)



Formando líderes para la construcción de un nuevo  
país en paz



Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

**LISTADO DE FIRMAS DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA INVESTIGACION  
ESTRÉS PRODUCIDO EN EL ÁMBITO ACADÉMICO, DURANTE LAS  
PRÁCTICAS FORMATIVAS I Y II FACULTAD DE PSICOLOGÍA.**

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	N° DOCUMENTO	FIRMA
1	Francisco D. Osorio Estrocz	10910410128	
2	Bryan Andres Pau Godoy	1090515205	
3	Linda Yuliet Figueroa Herrera	1090483664	
4	Jose Ignacio Perico Pita	1092363752	
5	William A. Vazquez B.	1090511212	
6	Jordan Gustavo Lopez Corraño	1092361904	
7	Darley Vanessa Sanchez Padilla	1093800679	
8	Linda Katherine Mojica León	1093792154	
9	Nataly Cardenas Marquez	10910478631	Nataly C.
10	Laura Daniela Currea	1110586837	Laura Currea
11	Maria Lucia Martinez Navarro	1090509396	Maria Lucia
12	Maria Fernanda Batista Beranda	1092167811	Fernando Batista
13	Sofia Ulivas Arenas	1090503227	Sofia Ulivas A.
14	Alba Nini Betancourt G	27602260	
15	Ledy Aracanta Gaitan	1093987344	Ledy Gaitan
16	Natalia Montilla Ruiz	1148145486	Natalia MR
17	Said G. Ovalles Torres	10910495311	
18	Jhoyan Niato	1090506761	
19	Camilo Diaz	1090499075	



Formando líderes para la construcción de un nuevo  
país en paz



Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	N° DOCUMENTO	FIRMA
20	Karen García Sepulveda	1090511142	Karen García S.
21	Jorán Camilo Vásquez G.	1092360251	
22	Eduard José Gil Pérez	1093793489	Eduard Pérez.
23	Dairon consuelo miranda	1090507065	Dairon consuelo.
24	Yessy Guadalupe Hernández	1090516315	Guadalupe Hernández
25	Carolina Andrea Bayona S.	1090420567	Carolina B.
26	Lina yudhaní Mendoza M	1090516347	Lina Mendoza
27	Lisbeth Marcela donalvo Salazar	1090518943	
28	Julian Mateo Buitrago C.	1090513506	
29	Esneider Lleras G.	1090516440	Esneider
30	Ledy Daniela Cárdenas	1090510682	Daniela C.
31	Angel Gutierrez Sanchez	1090460695	Angel Gutierrez S.
32	Marcos Duvan Sandoval Nuneza	109218224	Marcos Sandoval
33	JERSON SANCHEZ	1093773160.	JERSON SANCHEZ.
34	Andrés Felipe Parra López	1090413332	
35	Gerson Andrés Quinto Vega	1090502304	Gerson Quinto
36	Ricardo Muñoz González	1084253102	Ricardo Muñoz
37	BETHAGUILANA ZAPAMÁRQUEZ	1193378400	
38	Astrid T. Pedriquez S.	1090793460	Astrid P.
39	Diana Vanessa Reyes S.	1100968293	Vanessa Reyes.
40	Yolley Ximena Villamizar Lizcano	1090502285	Yolley Villamizar



Formando líderes para la construcción de un nuevo  
país en paz