UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
Programa de Psicología

CAUSAS DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA EN EL ÁMBITO ACADEMICO

Presentado Por:

Andrés Felipe Beltrán Gonzales
Cód. 1116868961
Psicólogo en formación

Pamplona, Colombia

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
Programa de Psicología

CAUSAS DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA EN EL ÁMBITO ACADEMICO

Presentado Por:

Andrés Felipe Beltrán Gonzales
Cód. 1116868961
Psicólogo en formación

Presentado a

Esp. Julio Humberto Annicchiarico Lobo

Pamplona, Colombia

Tabla de contenido

Resumen 8

Abstract 9

Introducción 10

Problema de investigación 12

Planteamiento y descripción del problema 12

Justificación 16

Objetivos 19

Objetivo general 19

Objetivos específicos 19

Estado del arte 20

Estudios internacionales 20

Prevalencia de estrés académico, factores de riesgo y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de medicina de la Universidad de Cuenca en el 2015. (Sánchez & Zúñiga, 2015) 20

Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. (Belhumeur & Retana, 2015) 21

Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. (Silva & Luna, 2018) 21

Nivel de Estrés en los Estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la Universidad de la Sierra Sur (Méndez & Pérez, 2016) 22

"Estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la Universidad Autónoma de ICA, 2017". (Martínez, 2017) 23

Biosocial-academic profile and stress in first- and fourth-year nursing students (Leticia Oliveira Bosso, 2017) 24

Estudios nacionales 25

Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una Universidad pública, Cartagena. (Blanco, Martínez, & González, 2015) 25

Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. (Ocampo, 2020) 25

Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo (Stepanian, 2016). 26

Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pregrado en Bogotá. (Castillo & Rengifo, 2018) 27

Nivel de estrés de los estudiantes reportados en riesgo académico. Facultad ciencias de la salud. Universidad de Córdoba. 2015-1. (Hernandez & Pérez, 2015) 28

Stress in nursing students who carry out clinical practices in a university institution of Cartagena-Colombia, 2019 (Gómez & valencia, 2020) 29

Estudios regionales 30

Estrés Académico en los Estudiantes del Programa de Pregrado de Enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander. Una Propuesta de Intervención. (Sánchez D. C., Estrés Académico en los Estudiantes del Programa de Pregrado de Enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander.una Propuesta de Intervención, 2017) 30

Patrón de consumo de alcohol de los estudiantes ubicados en los semestres de mayor estrés académico del programa de medicina de la Universidad de Pamplona en el primer período del año 2016: estudio descriptivo. 31

Depresión, ansiedad y estrés: una situación en estudiantes de Enfermería en una Universidad Pública. (Portilla & Galván, 2020) 32

Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no. (Licht-Ardila & Soto- Gualdrón, 2021) 33

Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. (Castro, 2020) 33

Stress in nursing students: a systematic review (Sánchez D. C., Stress in nursing students: a systematic review, 2015) 34
Marco teórico 36
Capítulo I 36
Estrés 36
Estrategias de afrontamiento 58
Marco Legal 64
Ley 1090 de 2006 64
Ley 1616 de 2013 66
Título II Derechos De Las Personas En El Ámbito De La Salud Mental 68
Metodología 70
Enfoque de investigación 70
Diseño de investigación 70
Alcance de investigación 70
Población 71
Muestra 71
Instrumento 71
Categorías 71
Estrés 71
Estrategias de Afrontamiento 71
Resultados 72
Discusión 78
Conclusión 83
Recomendaciones 88
Referencias 91

Anexos 97

Validación de expertos 97

Protocolo de grupo focal 109

Tablas

Tabla 1. Categoría Estrategias de afrontamiento 1 97
Tabla 2. Categoría. Estrés 1. 99
Tabla 3. Criterio de la prueba 1. 101
Tabla 4. Entrevista semiestructurada 1 102
Tabla 5. Categoría de estrés 2 103
Tabla 6. Criterio de la prueba 2 105
Tabla 7. Entrevista semiestructurada 2 105
Tabla 8. Categoría. Estrés 3. 106
Tabla 9. Criterio de la prueba 3 109

Resumen

El estrés académico, desde una perspectiva psicosocial, se refiere a los factores, presiones, demandas y disfunciones del sistema educativo que pueden tener cierta influencia sobre la salud, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona, quienes oscilan entre las edades de 22 hasta 28 años. Dicho estrés afecta de distintas formas, según la persona, el estado emocional, la salud y las relaciones interpersonales.

Los estudiantes de Psicología experimentan estrés, usualmente durante los exámenes o actividades evaluativas y tal estrés es de duración breve pero intensa, misma situación o evento sea considerado o no como estresante, la principal fuente de estrés en estudiantes universitarios es la sobrecarga de tareas y trabajos, sin embargo, también se encuentran otros aspectos estresantes como la evaluación (bien sea mediante examen, ensayo, trabajos o investigación), el tiempo limitado para realizar los trabajos, las notas finales (sobre todo si son bajas), exceso de tareas para casa, gran cantidad de material de estudio, tener que hablar o exponer en clase, entre otros.

Además de esto, en el estrés académico también se encuentra otros aspectos de carácter social como la competitividad, rivalidades o conflictos entre compañeros o con profesores, actividades en grupos, aceptación del grupo, miedo al fracaso, decepciones de los padres, etc. Los estudiantes pueden experimentar alto estrés debido a las exigencias académicas y laborales, y si no consiguen adaptarse a éstas pueden llegar a padecer agotamiento, autocrítica, desvalorización, pérdida de interés y dudas acerca de su capacidad académica, afectando tanto la salud como el desempeño académico.

Abstract

Academic stress, from a psychosocial perspective, refers to the factors, pressures, demands and dysfunctions of the educational system that may have some influence on the health, well-being and academic performance of Psychology students at the University of Pamplona, who They range from the ages of 22 to 28 years. This stress affects in different ways, and depending on the person, the emotional state, health and interpersonal relationships.

Psychology students experience stress, usually during exams or evaluative activities and such stress is of short but intense duration, the same situation or event is considered stressful or not, the main source of stress in university students is the overload of tasks and work, However, there are also other stressful aspects such as evaluation (either through exam, essay, work or research), limited time to do the work, final grades (especially if they are low), excess homework, large amount of study material, having to speak or expose in class, among others.

Academic stress is also found in other social aspects such as competitiveness, rivalries or conflicts between colleagues or teachers, group activities, group acceptance, fear of failure, disappointments of parents, etc. Students may experience high stress due to academic and work demands, and if they fail to adapt to these they may suffer from exhaustion, self-criticism, devaluation, loss of interest and doubts about their academic ability, affecting both health and academic performance.

Introducción

En el auge se debate un tema que es global en el campo de la educación primaria, básica y superior, en este caso indagaremos e investigaremos las causas de estrés académico en estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona, Hay una clara diferenciación entre los sexos en referencia al estrés. Según un estudio de la American Psychological Association (2018) mientras que los hombres no parecen percibir o establecer una relación, las mujeres presentan una tasa de depresión del 30 % y los hombres del 20%. Las diferencias también las encontramos en las percepciones del estrés. Las mujeres señalan los problemas económicos y financieros como las principales causas del estrés, mientras que los estresores más comunes en los hombres son los problemas laborales. Además, las mujeres refieren estar más preocupadas por la repercusión que podría tener el estrés en la salud (depresión, insomnio, infarto de miocardio, etc.); tan clara entre el estrés y la enfermedad. el surgimiento del término estrés, este tiene su origen en el estudio de la física, en los albores del siglo XVII. en esa época, el inglés Hooke encontró una gran relación entre la capacidad de los procesos mentales de resistir cargas y la capacidad de las personas para soportar el estrés, influyendo en el análisis de conceptualizar la tensión en fisiología, psicología y sociología.

Esta reacción fisiológica que ha sido muy investigada en diferentes área de estudio donde se le ha asignado gran cantidad de termino, desde la rama psicológica podemos hablar de que es el proceso que se concibe ante factores externos e internos que enfrenta la persona en su día a día, se habla de un estrés académico donde se ven involucrado los estudiantes especialmente los universitarios, ya que por su diario vivir tienden a tener jornada académicas extensas , ya sea por las exigencias internas; es decir, las que nos realizamos a nosotros mismos cuando somos muy autoexigentes, tenemos altas expectativas de logro, necesitamos mantener el control y nos

esforzamos en ellos, entre otras. exigencias externas; es decir, las que nos va presentando nuestro entorno, dentro de las cuales destacan tener que entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado; realizar trabajos en grupo; exponer frente al curso (disertaciones); no entender contenidos abordados en la clase; tiempo limitado para las obligaciones académicas, entre otros. cuando en una persona se presenta el estrés vienen el agotamiento y el bajo rendimiento, por ello queremos conocer los niveles de estrés y como los estudiantes se enfrentan a ellos.

Problema de investigación

Planteamiento y descripción del problema

Hoy día se ha estandarizado tanto el tema de estrés en cada área de estudio que se ha vuelto un término coloquial; un autor muy reconocido quien es llamado el padre del estudio del estrés Selye 1936 citado por Ospina (2016) lo define como la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Lo denominó "síndrome general de adaptación" el observó que todos los pacientes que estudiaba presentaban síntomas comunes y generales, independientemente de la enfermedad que presentaban: cansancio, pérdida de apetito, bajada de peso, astenia, etc. él lo llamaba el "síndrome de estar enfermo".

Según lo observado, elaboró un modelo de estrés múltiple, que incluía tanto las características de la respuesta fisiológica del organismo ante las demandas estresantes, como las consecuencias perjudiciales a nivel orgánico que puede producir la exposición a un estrés excesivo o prolongado, en el trascurso de los años el estrés se ha expandido en diversos ámbitos como laboral, académico y familiar, entre otros, en esta investigación se enfocara en el estrés académico.

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta 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 sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.(Barraza,2012 citado por Toribio &Franco, 2016).

Gran variedad de estudios se han realizado en Colombia con relación a la temática abordada en Colombia el estrés es llamado un mal del que no se escapan los colombianos, aunque no hay cifras contundentes nadie duda de que el país está al borde de un ataque de nervios, dicho por la revista online universal Colombia, la cual hizo un estudio que arrojo que los colombianos más estresados tienen edades comprendidas entre los 25 y 30 años y las causas más frecuentes de estrés son: trabajo (54 %), malas decisiones financieras (39%), problemas de pareja (19%). el 70 % de los colombianos considera no tener tiempo para relajarse. el 86 % afirmó que trabaja más horas de las que deberían. los días más estresantes para los colombianos son los lunes (56 %), y viernes (15 %) Universia Colombia (2016).

A nivel a académico se puede resaltar que los estudiantes universitarios son propensos a tener estrés por sus jornadas académicas extensas o por la dificultad de la carrera en la que se estén formando para ser futuros profesionales, la presión a la que se enfrenta estos jóvenes para obtener un buen rendimiento académico es extraordinario, por ello se quiere partir desde la universidad de pamplona, con estudiantes de Psicología donde identificaremos las causas de estrés es primordial identificar las causas de estrés que presentan los alumnos ya que se pueden presentar de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula antes de dar comienzo al examen".

Un tema muy común que se ve en el contexto social en todo tipo de ambiente es el estrés, que es un factor de poca apatía para las personas y que es un estado de agotamiento el cual puede afectar de forma psicológica y social ,como bien se sabe la educación es primordial en el ser humano, enriquecer el conocimiento día a día ,aprendiendo cosas nuevas y obteniendo experiencias al pasar de los años, la educación cada vez se vuelve más exigente y con ello llegan

algunas preocupaciones para los estudiantes, dónde tienen gran cantidad de trabajos y actividades para realizar, es ahí donde llega el estrés académico, a muchos de ellos se les dificulta manejar los niveles de estrés que se presenta y con ello vienen largas jornada académicas desbastadoras y agotadoras.

Esta problemática no es de hoy día ,esta viene merodeando desde años atrás como lo plantea Selye 1936 citado por Ospina (2016),es común que se presente en las personas ,sobre todo en los estudiantes universitario, se puede decir que en la universidad de pamplona se encuentran variedad de carreras profesionales cada una con su dificultad, aunque hay una que se destaca por su complejidad la cual es Psicología, tan solo con escuchar el nombre ,ya que hace parte del área de la salud y tiene su rigurosidad.

Para nadie es un secreto que es el estrés es el enemigo silencioso de los estudiantes ,llega en el momento menos esperado ,junto con el agotamiento, por ello determinaremos las causas de estrés en los estudiantes de Psicología, por medio de una investigación cualitativa ya que en el proceso de formación de esta profesión es algo agitada, la tensión y las presiones habitan en el entorno ,por ello se quiere indagar en las causas de estrés y así ayudarlos manejar de la mejor forma posible este fenómeno y reducir este fenómeno.

El estrés es sentido como respuesta a la presión de un trabajo o actividad, problemas de pareja, dificultades académicas, problemas de dinero, entre otras posibles causas. El estrés es una respuesta de un solo tipo para todos, no es una respuesta que se adopta a las circunstancias específicas por la cual puede ser contraproducente, debido a todos los procesos fisiológicos que conlleva, el estrés prolongado puede tener efectos devastadores en la mente y el cuerpo. (Vergara,2020).

Formulación del problema

¿Cuáles son las causas de estrés de los estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona en el ámbito académico?

Justificación

El estrés académico, es hoy en día una de las problemáticas más vistas en estudiantes universitarios, es por esto que se ha decidido estudiar a profundidad este tema, teniendo en cuenta que son varias las causas que conllevan a los estudiantes a llegar a este estado; basándonos en diferentes investigaciones que nos orientan a poder determinar las posibles causas del tema. Este trastorno tiene muchos orígenes, siendo las instituciones en gran medida causales cuando incorporan exceso de alumnos, falta de control y defectos en la atención de las necesidades particulares, igualmente cuando se tiene un horario excesivo en el cual se dictan clases sin pausa para el reposo y la recuperación de la fatiga, competitividad con otros compañeros, presiones externas por alcanzar buenos resultados, falta de planificación, entre otros, pueden ser desencadenantes para esta problemática.

Según Vergara, (2020) el estrés es una parte natural del ser humano y ocurre como respuesta a alguna circunstancia, la cual prepara al cuerpo para enfrentar una situación difícil o peligrosa; el estrés tiene un sin número de efectos en el cuerpo, pero su finalidad es preparar al ser humano para la acción inmediata bien sea luchar o huir; puede afectar la mente como los procesos de toma de decisiones, con el fin de afrontar en contexto actual de forma rápida y decisiva.

Siendo así, el estrés académico al que se enfrentan la mayoría de los estudiantes se atribuye a hábitos de estudio deficientes, como la mala gestión del tiempo, el estudio de exámenes, y los cursos, lo que eventualmente puede conducir a un bajo rendimiento académico. Para superar la presión del estrés académico, los estudiantes deben emplear estrategias de afrontamiento adecuadas, como en cualquier otra situación estresante. Existen varias estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes cuando experimentan estrés académico. Algunos recurren al afrontamiento evitativo; abuso de alcohol / drogas, negación y desvinculación conductual;

mientras que otros se las arreglan activamente a través de la aceptación, la planificación y el replanteamiento positivo, y toman las medidas necesarias para superar el estrés académico (Martínez, 2017).

Por lo tanto, el rendimiento académico de los estudiantes universitarios actualmente se explica en términos de éxito o fracaso de unidades de curso, número de cursos fallados o aprobados y la calidad de las calificaciones obtenidas en términos del promedio de calificaciones o promedio acumulado de calificaciones. Carecer de hábitos de estudio afecta el desempeño escolar del estudiante universitario y no satisfacer las demandas de aprendizaje puede generar estrés académico, hasta manifestar preocupación, nerviosismo, depresión, bruxismo, somnolencia, problemas de concentración, trastornos digestivos, dolor abdominal, diarrea, cansancio, fatiga crónica y trastornos del sueño o alimentarios El estrés en el ámbito académico todavía se encuentra en una fase inicial en cuanto a su estudio; sin embargo, es conceptualizado como un proceso de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que implica respuestas de afrontamiento de los estudiantes ante las condiciones de la vida académica y que favorecen la aparición de síntomas de desequilibrio (Zárate, Soto, & Martínez Aguirre, 2021).

Teniendo en cuenta lo anterior se podrían buscar estrategias para prevenir y combatir las conductas de estrés que podrían resultar eficaces si se llevan a cabo de una buena manera: escuchar música clásica puede generar en el estudiante un entorno positivo, ya que mejora el estado de ánimo e incentiva a estudiar de una manera más efectiva; después de cierto tiempo de estudio es recomendable salir a dar un paseo ya que estudios científicos demuestran que el descansar la mente aproximadamente entre quince a veinte minutos estimula la memoria y la energía del cerebro; algo muy importante dentro de estas estrategias es saber planificar la rutina de estudio esto hará que se le facilite un poco más al estudiante el método de aprendizaje; otro aspecto importante es el hecho

de poder dormir lo suficiente, porque si no hay un buen descanso es muy poco probable que el cerebro asimile la información y la incluya en la memoria a largo plazo; tener un ambiente libre de distracciones hará que sea más productivo el tiempo de estudio. Todo esto ayudará a disminuir esta problemática en cada uno de los estudiantes.

Según Castillo, Barrios & Alvis, (2018). La vida universitaria trae retos académicos que aumentan la predisposición y conlleva a estados de depresión, ansiedad y estrés; a largo del tiempo se ha observado que es más frecuente estos cuadros en carreras del área de la salud. El estrés es la respuesta fisiológica, psicológica o emocional de una persona al intentar adaptarse a diversas situaciones e inclusive así sean positivas puede generar estrés ya que generan un cambio o adaptaciones ya sea físico o mental; Las principales causas de estrés en estudiantes de ciencias de la salud son relacionadas con eventos académicos, psicosociales y económicos, los cuales pueden ser a las reacciones que genera la adaptación.

Es por esta razón que es fundamental establecer las causas que están desencadenando estrés en lo estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona y de esta forma abarcar el conocimiento de las afectaciones y consecuencias que conlleva el estrés en el ámbito académico, la información recaba en la investigación, afirma que los estudiantes del área de la salud tienden a tener más probabilidad de padecer de estrés debido a los cambios y adaptaciones que deben realizar en su vida personal debido a la profesión que están realizando ya que genera cargas tanto educativas como emocionales que afectan en su vida diaria, por esta razón se pretende con el desarrollo de este trabajo llegar a un conocimiento más exhaustivo del estrés académico que padecen los estudiantes universitarios, tanto en lo que tiene que ver con las situaciones específicas que favorecen su aparición.

Objetivos

Objetivo general

Determinar las posibles causas de estrés en los estudiantes psicología de la Universidad de Pamplona a través de una investigación de tipo cualitativo, que genere conclusiones sobre el impacto de este fenómeno.

Objetivos específicos

Enunciar las causas de estrés académico en estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona.

Analizar los aspectos emocionales que afectan el estado de los estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona

Establecer recomendaciones a los estudiantes para la prevención del estrés que ocasionan las actividades académicas.

Estado del arte

En la actualidad se han llevado a cabo gran cantidad de estudios a nivel global sobre el estrés académico en diferentes campos de estudio. Donde se busca conocer y determinar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios, a continuación, se presentará los estudios en el ámbito internacional, nacional y regional que se han realizado en investigación cuantitativa, respecto a tal fenómeno.

Estudios internacionales

Prevalencia de estrés académico, factores de riesgo y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de medicina de la Universidad de Cuenca en el 2015. (Sánchez & Zúñiga, 2015)

Según los autores, mencionan que "el estrés siempre se lo ha tomado como un factor negativo el cual al estar presente se cree que influye de manera negativa sobre cualquier actividad que se realiza, de tal modo que, los estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca no se ven exentos de estrés, más bien son más propensos por la amplia carga de estresores. Mencionando que el estrés académico influye de manera significativa sobre el rendimiento académico de los estudiantes de medicina.

La metodología del estudio fue descriptivo, cuantitativo y transversal, con una muestra de 285 alumnos de la facultad desde primero hasta décimo ciclo. Su objetivo fue determinar la prevalencia de estrés académico, sus factores de riesgo y la influencia del estrés académico sobre el rendimiento académico de los estudiantes, donde se demostró que sí existe una tendencia en la cual los alumnos con niveles bajos de estrés académico poseían niveles más altos de rendimiento académico, pero no de manera significativa. Concluyendo así, que la prevalencia de estrés académico es alta y su nivel de intensidad es moderada, su intensidad alta se asocia

significativamente a un rendimiento académico bajo, siendo las mujeres más susceptibles a sufrir estrés académico.

Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. (Belhumeur & Retana, 2015)

Según los autores, mencionan que el estrés se puede comprender como una respuesta a una amenaza directa relacionada con la supervivencia del individuo y la adaptación a estos problemas, además describen los niveles de estrés de la población estudiantil en función de diferentes variables. Para este estudio se aplicó una encuesta a una muestra aleatoria de 112 estudiantes de diferentes carreras. Los resultados mostraron que las mayores fuentes de estrés en los estudiantes son la académica y la financiera. Como también los estudiantes cuyo lugar de procedencia es diferente al de la sede central de la Universidad. Los resultados observan que el mayor porcentaje de universitarios consideran que su mayor fuente de estrés es académica (87%), seguida por la financiera (46%) y presiones familiares (18%). Concluyendo así, que las mujeres tienden a manejar mayores niveles de estrés que los hombres.

Por lo anterior, se puede evidenciar que los estresores son muy variados y cualquier evento puede verse como un estresor y que todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida, pero cuando la reacción del sujeto se prolonga puede agotar las reservas del individuo y traducirse en una serie de problemas fisiológicos.

Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. (Silva & Luna, 2018)

Está investigación fue no experimental de corte transversal, con una muestra no probabilística realizada a 210 estudiantes. Dentro del ámbito educativo, se identifica la existencia de elementos que atraen mayor nivel de estrés académico en el estudiantado. Es observable que

uno de ellos es la etapa de rendición de pruebas, algunas de ellas estandarizadas. Investigaciones señalan que estos eventos de rendición de pruebas o exámenes, presentan un mayor índice de tensión psicológica, estrés y preocupación en la mayoría de los estudiantes.

Según los resultados, se evidencia que los encuestados han presentado momentos de preocupación durante su periodo académico, además de alta exposición al estrés y el 28.94% de los estudiantes perciben las situaciones en el aula de clases como estresante. Dentro de esos factores los más predominantes son la

sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores, no entender los temas que se abordan en la clase y el tiempo limitado para hacer los trabajos. En conclusión, el estrés académico está presenta en nivel medio, siendo las demandas del entorno tales como la sobrecarga, los mayores desencadenantes de reacciones a nivel psicológico.

Por lo anterior, se evidencia que el estrés académico tiene varios enfoques de abordaje, unos que van desde lo biológico hasta otros que van a una perspectiva sistémica, sin embargo, existen variables educativas tales como el liderazgo, el enfoque por competencias educativas, las condiciones físicas y demás.

Nivel de Estrés en los Estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la Universidad de la Sierra Sur (Méndez & Pérez, 2016)

El objetivo de esta investigación fue comparar el nivel de estrés académico en estudiantes del área de la salud. Para esto, se realizó un estudio es observacional, transversal, prospectivo y comparativo, mediante 280 estudiantes de las licenciaturas en enfermería y nutrición.

Según los autores, el estrés académico es aquel que padecen los alumnos fundamentalmente de educación media y superior, y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar. Esté estudio dentro de sus

resultados muestra que no existe diferencia significativa en el nivel de estrés entre los estudiantes de enfermería y los de nutrición, sin embargo, existe un mayor porcentaje de alumnos de enfermería con estrés moderado. Las variables sociodemográficas que se asociaron al nivel de estrés fueron el semestre que cursaba, para ambas licenciaturas, y el ingreso económico, la vida sexual activa y las horas de biblioteca para la licenciatura en enfermería.

Por lo tanto, dentro de esta investigación, los estresores que destacan se encuentran la sobrecarga de trabajo, la evaluación del profesor, entender los temas vistos en clase y el límite de tiempo para tareas. Además de presentar algunos síntomas como, el morderse las uñas y la somnolencia e inquietud.

"Estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la Universidad Autónoma de ICA, 2017". (Martínez, 2017)

Según los autores, el estrés se ha convertido en el impedimento número uno reportado para académicos rendimiento, ya que los compañeros ahora informan estar más estresados que nunca. Los estudiantes universitarios al momento de cumplir con sus responsabilidades académicas pueden experimentar estrés debido a las exigencias que deben cumplir, por tal razón presentan diferentes grados de estrés académico, pues deben adaptarse a la responsabilidad de cumplir con las obligaciones y evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, todos estos aspectos les genera mucha ansiedad; lo cual puede influir de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud de los estudiantes .

El objetivo principal de este estudio, por lo tanto, fue determinar el efecto de los hábitos de estudio y el estrés académico en el rendimiento académico de los estudiantes de pregrado de la Universidad de Ciencia y Tecnología de Mbarara durante su adaptación a la vida universitaria. Los

resultados evidencian que la frecuencia del estrés en los estudiantes de primero a cuarto ciclo de la Universidad Autónoma de Ica, donde el 13% tiene un nivel muy bajo, el 17% un nivel bajo, mientras que una mayor frecuencia en nivel promedio con 36%, con nivel alto un 23% y 11% con un nivel muy alto. El estrés académico en los estudiantes de la universidad Autónoma de Ica, entre el primer y cuarto ciclo, se evidencia que el 41% (39) un nivel promedio, seguido de nivel bajo de 19% (18) con 19% (18), con un nivel muy bajo con un 7% (7) y finalmente con un 13% (12) con un nivel muy alto. Concluyendo que, las evaluaciones y la sobrecarga académica son condiciones que se presentan significativamente en los estudiantes, enfocándose en los primeros ciclos, para brindarles las herramientas de afronte.

Biosocial-academic profile and stress in first- and fourth-year nursing students (Leticia Oliveira Bosso, 2017)

El objetivo del estudio fue comparar el perfil biosocial y académico y el nivel de estrés entre estudiantes del primero y cuarto año del curso de graduación en enfermería de una universidad pública de São Paulo, Brasil. Se realizó con una muestra de 83 estudiantes de enfermería, durante la investigación se puedo identificar que el estrés se encontraba relacionado con diferentes aspectos como, la renta insuficiente y las actividades extracurriculares. Además, los estudiantes del cuarto año presentan mayores niveles de estrés general en los siguientes factores: realización de actividades prácticas, comunicación profesional, ambiente y formación profesional. La gestión del tiempo representa. A pesar de realizarse en diferentes semestres, se evidencia que, en cuarto año, el estrés se representa en mayor grado, debido al aumento de responsabilidades académicas

Estudios nacionales

Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una Universidad pública, Cartagena. (Blanco, Martínez, & González, 2015)

En este estudio los autores plantean que el estrés en los estudiantes provoca una serie de respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales. Su objetivo fue describir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios del área de la salud, Cartagena. El estudio fue descriptivo realizado en 266 estudiantes escogidos por muestreo probabilístico de los programas de enfermería, odontología, ciencias químicas y farmacéuticas y medicina de una universidad pública. Al observar los resultados acerca de cuáles son las situaciones que más causan estrés en los estudiantes se agrupó para su análisis los ítems siempre y casi siempre y se encontró que las evaluaciones de los profesores ocupan el primer lugar en un 59.8%, seguido por la sobrecarga de tareas y trabajos escolares en un 57.2%, tiempo limitado para hacer trabajos en el 45.8%, el tipo de trabajo que te piden los docentes en un 41.9% y por último la participación en clases en el 41.1%. Como conclusión, las evaluaciones y sobrecarga son condiciones detonantes de estrés, muestran altos niveles de estrés los estudiantes de química farmacéutica y medicina. Predominan las mujeres menores de 20 años, solteras, que conviven en su núcleo familiar. Desencadenan estrés en los estudiantes universitarios el cumplir tareas en tiempos limitados y los periodos cerca de las evaluaciones. La somnolencia, y problemas de digestión, son las manifestaciones fisiológicas. No se encontró en el estudio manifestaciones psicológicas y comportamentales.

Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. (Ocampo, 2020)

La presente investigación tuvo como objeto correlacionar las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés académico en los estudiantes de pregrado y posgrado de la Universidad.

Donde se evidencia que, los estudiantes tienen mayor tendencia a afrontar los problemas desde la parte emocional, también que las estrategias con las que más se identificaron fueron la reevaluación positiva, la solución de problemas y la evitación cognitiva y emocional. En cuanto al estrés presentan un riesgo medio de

padecerlo Se demostró, que existe correlación positiva y directa entre estrategias de afrontamiento y estrés académico, indicando que los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento inadecuadas, estas no son totalmente efectivas, ya que el riesgo de estrés persiste. Por lo cual, se concluye que los estudiantes presentan un nivel de riesgo de estrés medio aun cuando presentan capacidad de afrontamiento.

Por lo tanto, se evidencia que, las estrategias de afrontamiento de cada individuo que tiene estrés son enfrentadas de diferentes formas, generando así enfermedades tanto físicas como emocionales. Teniendo en cuenta que, el estrés académico que genera el exceso de trabajos dentro de cada una de las instituciones educativas estimulando, la presión propia en el desarrollo educativo y emocional de cada individuo

Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo (Stepanian, 2016).

La investigación tuvo como objetivo identificar y comparar los niveles y síntomas de estrés característicos de la población estudiantil femenina y masculina de una institución de educación superior militar de Bogotá, D.C., y las estrategias de afrontamiento adoptadas por dicha población, tanto en su formación militar como académica en las diferentes carreras complementarias. Se contó con una población de hombres y mujeres con edades comprendidas entre 18 y 24 años que estaban matriculados en la institución.

Dentro de resultados se encuentra que, las carreras que puntuaron más alto para niveles de estrés categorizados en la prueba como “Muy Bajo” fueron Administración Logística y Derecho. Los niveles rotulados en la prueba como “Muy Alto”, fueron obtenidos por Educación Física y por Relaciones Internacionales. Así mismo, los estudiantes por semestre que más alto puntuaron en “Muy Bajo” fueron los que actualmente cursan primer semestre en todas las carreras, mientras que quienes más alto calificaron para niveles de estrés “Muy Alto” fueron los que actualmente cursan cuarto semestre, igualmente en todas las carreras. Se logró identificar que las carreras que más alto puntuaron para niveles de estrés en la categoría “Muy Bajo” son Derecho e Ingeniería Civil, mientras que los más altos puntajes para el nivel “Muy Alto” se ubicaron en Administración Logística, y el siguiente puntaje más alto lo comparten tres programas: Derecho, Educación Física y Relaciones Internacionales.

Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pregrado en Bogotá. (Castillo & Rengifo, 2018)

Los autores mencionan que, el contexto universitario trae consigo diversas situaciones que generan en los estudiantes estrés de tipo académico. Al hablar de estrés académico, se hace referencia a “aquel que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo". Son múltiples los factores que pueden incidir en el malestar físico o psicológico de los estudiantes universitarios dependiendo del contexto social, la edad, carrera, semestre y más aún si son personas que tienen otras responsabilidades familiares y/o laborales que deben desempeñar a la vez que cursan una carrera universitaria. La investigación tuvo como objetivo observar si es significativa la relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pregrado.

La investigación tuvo como propósito examinar de qué forma algunas variables que son parte de los procesos psicológicos, contribuyen a la comprensión y análisis de la salud de las personas que se encuentran en la adultez joven cursando alguna carrera universitaria. Al respecto, se presenta el contexto general de lo que se conoce sobre la salud de los estudiantes a nivel físico y psicológico. Dentro de los resultados, se observa que la relación entre las dimensiones de estrés académico y la presencia de síntomas somáticos es significativa y positiva, por lo tanto, se acepta la hipótesis de que la relación entre estrés académico y presencia de síntomas somáticos es significativa y positiva. Se observa que la relación entre la regulación emocional y el estrés académico es significativa y negativa. Es decir que a mayor regulación emocional hay menor valoración del entorno como estresante y menos reacciones físicas psicológicas y comportamentales. Por lo tanto, se acepta la hipótesis de que a mayor regulación emocional menor estrés académico. Concluyendo que, la relación entre los síntomas somáticos y el bienestar psicológico solo fue significativa en dos dimensiones de bienestar, entonces cuando los estudiantes tienen control sobre su entorno se presenta menor cantidad de síntomas físico. La relación entre el bienestar psicológico y la regulación emocional, se encuentra que aquellos estudiantes que presentan mayores niveles de regulación emocional tienes un mejor bienestar psicológico

Nivel de estrés de los estudiantes reportados en riesgo académico. Facultad ciencias de la salud. Universidad de Córdoba. 2015-1. (Hernandez & Pérez, 2015)

Los autores mencionan que los estudiantes universitarios se encuentran en la etapa del ciclo vital de adolescencia tardía y es justamente allí, donde se acentúan algunos problemas que pueden alterar el equilibrio mental que no se presentan con tanta frecuencia en etapas previas, como los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad. Sumado a lo anterior, se ha considerado que las

mayores exigencias académicas están presentes en la educación superior y son reconocidas por los estudiantes como uno de los factores que generan mayores niveles de estrés .La presente investigación ha tenido como objetivo estudiar el estrés académico, así como algunas causas que lo producen y la influencia que este tiene en el bajo rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad de Córdoba, reportados en Bienestar Universitario con bajo rendimiento académico.

Los resultados obtenidos demuestran que el programa que posee mayor número de estudiantes en situación de riesgo es Regencia en farmacia con 35,2 %, así mismo se observó que predomina el estrés moderado con 47,3%. Se evidenció que las mujeres presentan mayores niveles de estrés severo en comparación a los hombres 5,4% de diferencia. Dentro de los factores que generan estrés el tiempo limitado para realizar los trabajos obtuvo el máximo puntaje 13,7%, al igual que la personalidad y el carácter de los profesores con 14,7%. Se concluye que el estrés académico puede ser generado por diversos factores y que este a su vez puede influir en el rendimiento académico de las estudiantes.

Stress in nursing students who carry out clinical practices in a university institution of Cartagena-Colombia, 2019 (Gómez & valencia, 2020)

El objetivo del estudio fue determinar los niveles de estrés que experimentan los estudiantes de enfermería que realizan sus prácticas clínicas en una institución universitaria de la ciudad de Cartagena (Colombia). Con una muestra de 98 estudiantes de enfermería matriculados en semestres de IV a IX. Dentro de los resultados, se evidencia, una alta percepción de estrés durante sus prácticas. De modo particular, se halló que la dimensión más crítica es la falta de competencias, según la cual los estudiantes no consideran poseer las capacidades necesarias y

suficientes para proporcionar atención a los pacientes, en especial, cuando deben hacer frente a situaciones crítica.

Estudios regionales

Estrés Académico en los Estudiantes del Programa de Pregrado de Enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander. Una Propuesta de Intervención. (Sánchez D. C., Estrés Académico en los Estudiantes del Programa de Pregrado de Enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander.una Propuesta de Intervención, 2017)

El presente estudio proporciona información significativa sobre las líneas de desarrollo investigativo para la conceptualización del estrés académico, sus definiciones y manifestaciones. Dentro de los resultado se evidencia la presencia del estrés entre los estudiantes del programa de enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander, evidenciando que la mayoría de la población estudiantil maneja un nivel de estrés medianamente alto, antes y durante las prácticas formativas y medio después de las mismas, donde hay una relación directamente proporcional con las reacciones, es decir, a mayor nivel de estrés, mayor efecto en las consecuencias, tanto físicas, psicológicas como comportamentales, llevándolo a tal punto de utilizar sus estrategias de afrontamiento.

Siendo, la sobrecarga de tareas y trabajos tiene relación positiva con la estrategia ventilación y confidencias, la personalidad y carácter del profesor tienen relación positiva con las estrategias habilidad asertiva y ventilación y confidencias, las evaluaciones de los profesores presenta relación positiva con las estrategias habilidad asertiva y religiosidad, el tipo de trabajo que solicitan se relaciona positivamente con habilidad asertiva, no entender los temas que se abordan tiene relación positiva con las estrategias elaboración de un plan y ejecución de las tareas

y ventilación y confidencias, y el tiempo limitado para hacer el trabajo se relaciona positivamente con las estrategias habilidad asertiva y religiosidad.

Patrón de consumo de alcohol de los estudiantes ubicados en los semestres de mayor estrés académico del programa de medicina de la Universidad de Pamplona en el primer período del año 2016: estudio descriptivo.

Según los autores, la gran preocupación en torno al consumo de alcohol en jóvenes radica no sólo en que el inicio del consumo es cada vez a edades más tempranas, sino además con mayor frecuencia e intensidad comprometiendo seriamente las condiciones generales de salud, el entorno familiar, social y educativo. Si bien el contexto universitario es percibido como estresante, en particular, el pregrado de Medicina se caracteriza por una constante y creciente exigencia académica y por consiguiente mayor nivel de estrés que demanda del estudiante diversos esfuerzos de adaptación. Se postula que el estrés que soporta un estudiante de medicina durante su formación es obligadamente alto, con riesgo de menoscabo de su salud.

Esta investigación tiene como objetivo determinar el patrón de consumo de alcohol de los estudiantes ubicados en los semestres de mayor estrés académico del programa de Medicina de la Universidad de Pamplona en el primer período académico del 2016. Se diseñó un estudio descriptivo longitudinal. Como resultados se obtiene que, en los estudiantes de la Universidad de Pamplona el consumo de alcohol no constituye un medio de afrontamiento de los eventos estresantes, frente a este panorama podría plantearse una mayor consciencia sobre los efectos nocivos del alcohol sobre la salud, una exaltada motivación de cuidarse, o un sistema de valores más sólido, lo cual es coherente con el proyecto de vida elegido. La estrategia de afrontamiento más frecuentemente empleada es concentrarse en la resolución de la situación (48.4%) seguida de actividades relajantes. Por lo tanto, se establece que el nivel de consumo de alcohol en los

estudiantes de Medicina es de bajo riesgo, con una baja probabilidad de presentar problemas personales, sociales y académicos relacionados con esta sustancia, y por lo tanto un simple consejo enfocado a la reducción del consumo de riesgo es una estrategia útil.

Depresión, ansiedad y estrés: una situación en estudiantes de Enfermería en una Universidad Pública. (Portilla & Galván, 2020)

La investigación está orientado a la identificación de las respuestas del organismo ante estrés, ansiedad y depresión que afectan la salud mental de los estudiantes de un programa de Enfermería, teniendo en cuenta que se trata de una etapa de transición en la que los jóvenes universitarios requieren un esfuerzo por adaptarse a nuevos roles, normas y responsabilidades académicas, exigiendo de ellos mayor autonomía dando al mismo tiempo, respuesta a las expectativas personales y familiares, entre otras. Los resultados obtenidos se mantienen como insumo para el diseño de diferentes estrategias de intervención de acuerdo a la normatividad colombiana legal vigente, beneficiando a nivel social al programa de Enfermería, aportando actuales conceptos y datos locales de depresión, ansiedad y estrés, convirtiéndose en base para futuras investigaciones en las cuales se podrán ampliar los conocimientos sobre los casos identificados.

Se puede concluir que, aunque los resultados globales mostraron un bajo nivel en depresión, ansiedad y estrés, es alarmante la presencia de estas en las personas que cursan la carrera, aspecto que puede generar complicaciones que deriven en compromisos severos para la salud mental y física de los estudiantes y futuros profesionales de la salud. Tomando en cuenta los resultados se recomienda establecer estrategias institucionales de afrontamiento que busquen mejorar, disminuir estos porcentajes y las repercusiones en los estudiantes.

Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no. (Licht-Ardila & Soto- Gualdrón, 2021)

El presente estudio correlacional, identificó las diferencias que existen en el estrés y el rendimiento académico entre estudiantes que trabajan y los que no; encontrando un nivel moderado de estrés y promedios académicos similares en ambos grupos. Algunos estudiantes universitarios tienen la necesidad de asumir un trabajo para tener una mejor calidad de vida, por lo que se ven expuestos a largas jornadas tanto laborales como académicas, incrementando así los niveles de estrés.

Por lo cual, el estrés se presenta en diversos ámbitos, tales como el académico y laboral. Entendiendo el primero como aquél que se genera debido a las demandas que se imponen en el área educativa forma individual y grupal, tales como: Trabajos, lecturas, talleres, exámenes; y el segundo, como un estrés dependiente de las demandas del trabajo y de los factores moderadores de las mismas, que incluye la idea en el empleado de no estar a la altura de las actividades cotidianas propias de su puesto, provocando así, sensaciones de ansiedad, temor, frustración y enojo. Por lo tanto, en la actualidad, es común encontrar jóvenes universitarios que están expuestos tanto a estrés académico como estrés laboral, puesto que adquirir ambas responsabilidades, trabajar y estudiar, en la mayoría de los casos, se convierte en una necesidad y una oportunidad para mejorar sus condiciones de vida.

Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. (Castro, 2020)

Los autores mencionan que el estrés adquiere influencia en diferentes enfermedades, disminuye el rendimiento laboral y académico, perjudica las relaciones personales y familiares, generando consecuencias que afectan al cuerpo, mente y emociones. El estrés es el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o

desbordante que perturban el equilibrio emocional del individuo. A menudo los hechos que lo ponen en marcha son los que están relacionados con cambios, exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal (fisiológica, psicológica y conductual). La palabra estrés deriva del griego "Estrigeree" que significa provocar tensión, y fue utilizada por primera vez en el siglo XIV. Este artículo tiene por objetivo describir la influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes a nivel universitario. Expertos establecen la importancia de minimizar el estrés analizando sus causas y consecuencias.

La presente investigación está desarrollada desde el enfoque cuantitativo y a través del paradigma positivista. El nivel de estrés se midió con la escala creada por Borges y Melgosa, y fue aplicado en estudiantes de psicología y trabajo social de la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta. La administración del cuestionario se llevó a cabo en estudiantes de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 24 años, que asistían a la jornada nocturna del segundo y cuarto semestre académico. El análisis y la interpretación de información fueron realizados mediante el paquete estadístico SPSS. Se concluye que el estrés influye en diferentes aspectos de la vida, especialmente en el rendimiento académico

Stress in nursing students: a systematic review (Sánchez D. C., Stress in nursing students: a systematic review, 2015)

La investigación se basó en una revisión bibliográfica destacándose países como Brasil, México, Estados Unidos y España. Durante la revisión se logró evidenciar que las situaciones que causan mayor estrés en los estudiantes de los programas de enfermería, a nivel mundial, son, en general, la evaluación de los profesores -exámenes, ensayos y trabajos de investigación, entre otros-, la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado para hacer los trabajos, las prácticas formativas y el desconocimiento a la hora de dar un cuidado de enfermería. Estos dos últimos estresores son

preocupantes, pues los estudiantes necesitan poseer una solvencia técnica que les permita actuar con seguridad en la atención de las personas. Lo cual causa en los estudiantes reacciones físicas como lo son fatiga crónica o cansancio permanente y somnolencia o mayor necesidad de dormir; reacciones psicológicas como inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo o angustia y, por último, las reacciones comportamentales más mencionadas son el aumento o reducción del consumo de alimentos y la ingestión de licor. Además, se logra evidenciar que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de enfermería, de acuerdo con los artículos revisados, son diversas y dependen del problema que esté enfrentando el estudiante. Algunas de ellas son la resolución de problemas y la planificación o la elaboración de un plan de trabajo.

Marco teórico

A continuación, se abarcará diferentes conceptos referentes al tema tratado, que son primordiales para encaminar la investigación se describirán cada uno de ellos dando a conocer su relevancia en el contexto educativos, este término es el estrés, de quien se deriva el estrés académico, su historia, sus niveles, diagnóstico y posible tratamiento.

Capítulo I

Estrés

Según RAE, (2017). En los seres humanos se desarrolla tensiones que se pueden convertir en reacciones, que para las personas pueden ser desagradables, dicha reacción puede ser entendida como estrés, que puede ser del resultado de situaciones que generadoras de preocupación, esfuerzos excesivos, entre otras; lo que puede originar trastornos psicológicos o respuestas psicosomáticas que pueden llegar a ser graves. Lo cual significa que las situaciones que generan angustia o preocupación en las personas originan manifestaciones físicas o psicológicas que a su vez generan malestar.

Por lo tanto, el estrés es el proceso por el cual un individuo o una persona reaccionan cuando se abre para problemas y desafíos internos. “el organismo procesa numerosos sistemas para coordinar tales respuestas adaptativas tanto a niveles sistemáticos como celulares”. Por esto, el estrés tiene un efecto directo sobre el cerebro y toda la anatomía del cuerpo, como tal la incapacidad para adaptarse a una condición estresante puede provocar un mal funcionamiento cerebral, fisiológicos, problema lógico y también muchas áreas de desafíos psicológicos en forma de depresión, ansiedad, dolor y agotamiento. Fisiológicamente, las enfermedades relacionadas con el estrés en la forma de reproducción, cardiovascular, el metabolismo y las enfermedades gastrointestinales están determinadas por grandes áreas de genética y factores de desarrollo que

son diferentes de una persona a otra, pero también los síntomas de esta enfermedad pueden ser similares algunas veces entre individuos (MARTÍNEZ, 2017)

Además, el estrés es una expresión frecuente en la actualidad. Es un término complejo, interesante y actual, del que no existe un consenso en su definición. Convirtiéndose en una respuesta negativa que provoca un desequilibrio en los individuos que lo padecen a causa de las diferencias entre la presión y la capacidad para afrontarla. El estresor mismo no es el causante del estrés, sino la percepción que tiene el individuo sobre este, se genera cuando la persona considera que las demandas desbordan sus recursos y las cataloga como estresores (Ramos & M. F., 2020).

Por otro lado, el estrés para Blanco, Castillo, Castro, Downs & Romero 2015 citado por Vargas (2017). Aparece como respuesta a una situación desfavorable en un individuo frente a un estímulo que le ocasiones estrés, el cual utilizará un mecanismo de defensa que de cierta forma lo protegerá del estímulo; el estrés se presenta cuando la persona identifica una situación que lo pone en riesgo, amenaza o en debido caso esté en peligro su bienestar, presentándose así dos procesos, una valoración cognitiva de los hechos y un proceso de afrontamiento en el que el individuo analiza si la situación puede afectarlo o beneficiarlo.

Según lo citado anteriormente el estrés se define como una reacción fisiológica en el cual intervienen diversos mecanismos de defensa para de esta manera afrontar una situación que se llegue a percibir como amenaza o cause algún tipo de riesgo. El estrés es una respuesta natural y esencial para la supervivencia. Las respuestas al estrés es una forma particular de afrontamiento y adaptaciones a los diversos cambios y situaciones que van apareciendo a lo largo de la vida, es una respuesta cuando se percibe que los recursos no son suficientes para afrontar o solucionar un problema.

Del mismo modo, el estrés se puede comprender como una respuesta a una amenaza directa relacionada con la supervivencia del individuo y la adaptación a estos problemas. Algunos autores le confieren un particular énfasis al Modelo de Estrés Transaccional de Lazarus, el cual explica que el estrés es un fenómeno derivado de la interacción de estresores del ambiente, procesos fisiológicos, procesos cognitivos y mecanismos de comportamiento. La valoración está formada por la combinación de las creencias de las personas, las expectativas, la educación, las experiencias pasadas y la responsabilidad. Los estresores son muy variados y cualquier evento puede verse como un estresor (Belhumeur & Retana, 2015) .

Es así que, el estrés es una reacción comportamental, psicológica y/o fisiológica que se presenta como respuesta a un estímulo, situación o contexto que es valorado como riesgoso o demandante. En el contexto universitario hay estímulos y situaciones que podrían resultar estresantes para los estudiantes. Al estrés que se presenta como respuesta a los estímulos o situaciones académicas, y que ocasionan o requieren, en algunos casos, la implementación de estrategias para afrontar la reacción, se les conoce como estrés académico. Los estudios en esta materia han permitido establecer, por ejemplo, que la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades y la realización de un examen son algunas de las situaciones que con mayor frecuencia generan estrés en los estudiantes universitarios (Restrepo & Sánchez, 2020)

Estrés académico.

Las personas a lo largo de su vida estudiantil mientras se encuentran en proceso de aprendizaje son propensas a soportar tensiones psicológicas lo que se denomina estrés académico. Existe un abordaje relativamente variado a nivel conceptual sobre el estrés académico, en la que se define a este tipo de estrés como aquel factor que se origina por las demandas del entorno educativo y que afecta al profesorado y estudiantado.)El estrés académico es el malestar que siente

el estudiante por causas físicas, emocionales, de relaciones interpersonales, de entorno y que pueden influir con presión en el desarrollo de las competencias que afrontan un contexto de rendimiento académico (Silva & Luna, 2018)

Siguiendo un enfoque psicosocial de Martínez y Díaz lo definen como: El malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva 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. Por lo cual, el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta, 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); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Guatemala, 2018).

Siendo así que, el estrés académico es un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas y en algunas ocasiones se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, y expresiones académicas como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción. Es por esto que, los estresores académicos provocan un desequilibrio sistémico con manifestación en una serie de síntomas; el estudiante es quien debe

llevar a cabo estrategias de afrontamiento para restaurar dicho equilibrio. Todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida; sin embargo, cuando la reacción del sujeto persiste puede agotar las reservas del individuo e interpretarse en una serie de problemas que afectan directamente sus actividades. Sánchez Villena (2018) menciona que el estrés académico es mayor en estudiantes de educación superior debido a la mayor cantidad de exigencias académicas (Ramos & M. F., 2020).

Por lo tanto, en el ámbito universitario tanto de pregrado como de posgrado, las investigaciones han evolucionado de una manera diferente de carrera a carrera, imponiendo a estas un patrón de circunstancias generadoras de estrés académico en sus alumnos. Las ciencias médicas o medicina han sido etiquetadas como una de las ramas en la cual los estudiantes han presentado mayores niveles de prevalencia e intensidad de estrés. Para los expertos en el tema la escuela de medicina es el ambiente más estresante debido a las demandas que ésta exige. Los estresores académicos son eventos, condiciones o situaciones que generan estrés en el estudiante, como, por ejemplo: cargas horarias excesivas, exámenes finales, pruebas diarias, competitividad entre compañeros, inconformidad con profesores, exposiciones orales y malas calificaciones. Hablar sobre estrés académico es hablar de un círculo vicioso el cual no termina hasta que se controle, todas estas situaciones antes mencionadas generan estrés, y un estudiante estresado tiende a tener malas calificaciones, y las malas calificaciones son estresores repitiéndose el círculo (Sánchez & Zúñiga, 2015).

El estrés académico es un proceso que se puede vislumbrar como adaptativo y primordialmente psicológico, que se presenta en tres momentos. Primero, el estudiante se ve expuesto al entorno escolar, y después de una solicitud de este entorno de exigencias el estudiante puede hacer una valoración de estas exigencias como fuentes de estrés. Segundo, esos estresores

provocan un desequilibrio que se manifiesta en una serie de síntomas los cuales evidencian el desequilibrio en el ambiente externo o interno. Tercero, ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Es entonces que, el estrés en el entorno universitario comprende diferentes fenómenos ya que tiene en cuenta la consideración de variables que se relacionan como los factores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés y, efectos del estrés. Tomar a consideración todos estos factores, implica un trabajo arduo y complejo, pero necesario, para describir lo que se experimenta en el entorno universitario. En particular este entorno representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo 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 (Ocampo, 2020).

Así entendido el Estrés académico es un complejo fenómeno que implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico. 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 sólo 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 (Rearte & Castaldo, 2018)

Rendimiento académico.

El Rendimiento Académico es un concepto que hace referencia al valor de los resultados académicos obtenidos por el estudiante, el cual engloba un conjunto de conocimientos en diferentes áreas, cambia de acuerdo con la edad y nivel educativo cursado; a su vez se puede determinar a partir de la interacción entre diferentes factores de tipo motivacional, personal, social, del entorno familiar y de la institución educativa el rendimiento académico esta mediado por factores ambientales y características personales como la motivación escolar, el autocontrol del alumno y las habilidades sociales, que a su vez se relacionan con variables como: sexo, expectativas académicas, inteligencia, prejuicios, actitudes y conductas que puedan resultar beneficiosas o desventajosas a la hora de obtener los resultados (Cardona, 2017).

La complejidad del rendimiento académico se inicia desde su conceptualización. En ocasiones se le denomina aptitud escolar, desempeño académico o rendimiento escolar, pero, generalmente, las diferencias de concepto solo se explican por cuestiones semánticas ya que se utilizan como sinónimos. Convencionalmente se ha determinado que rendimiento académico se debe usar en poblaciones universitarias y rendimiento escolar en poblaciones de educación básica regular y alternativa.

El propósito del rendimiento escolar o académico es alcanzar una meta educativa, un aprendizaje. En tal sentido, son varios los componentes del complejo unitario llamado rendimiento. Son procesos de aprendizaje que promueve la escuela e implican la trasformación de un estado determinado en un estado nuevo; se alcanza con la integridad en una unidad diferente con elementos cognitivos y de estructura. El rendimiento varía de acuerdo con las circunstancias, condiciones orgánicas y ambientales que determinan las aptitudes y experiencias. En el rendimiento académico intervienen factores como el nivel intelectual, la personalidad, la

motivación, las aptitudes, los intereses, los hábitos de estudio, la autoestima o la relación profesor-alumno; cuando se produce un desfase entre el rendimiento académico y el rendimiento que se espera del alumno, se habla de rendimiento discrepante; un rendimiento académico insatisfactorio es aquel que se sitúa por debajo del rendimiento esperado. En ocasiones puede estar relacionado con los métodos didácticos (Lamas, 2015)

Los estilos de aprendizaje han servido para realizar cambios significativos en el proceso educativo. Han ayudado a comprender tanto a estudiantes como docentes que cada ser humano aprendemos de diferente forma, y que no existe una manera correcta o errónea de aprendizaje; por otro lado, el rendimiento académico es una parte fundamental en el proceso de enseñanza y aprendizaje, porque nos permite identificar si el estudiante cumple con los estándares de aprendizaje que dispone el currículo de educación para ser promovido de nivel.

Fases del estrés.

Fase de alarma.

La fase de alarma se considera como la primera en el estrés. El cual se produce cuando un individuo se enfrenta a un cambio o situación que le genera algún malestar, en la que el organismo reacciona ante alguna amenaza en el que se prepara para afrontarla con energía. De esta manera, el sistema endocrino se pone en marcha para aumentar la producción de adrenalina, noradrenalina y el cortisol, para que de esta manera el individuo este es alerta.

Lo que conlleva a una reacción fisiológica en la que se caracteriza el incremento de la frecuencia cardiaca, el ritmo de la respiración y la tensión arterial, lo que produce una tensión en los músculos. Luego de afrontar las situaciones o amenazas, el cuerpo vuelve a su normalidad y a sus parámetros. (Saldaña, 2020).

Por otro lado, es aquella donde se reacciona ante el estresor. El hipotálamo activa las glándulas suprarrenales y estas, a su vez, segregan adrenalina que se libera al torrente sanguíneo cuya función primordial es proporcionar energía al organismo. Su manifestación es la hipervigilancia, que se caracteriza por el incremento de la frecuencia cardiaca, de la tasa respiratoria y de la vasodilatación facial, entre otros efectos. Así mismo, se produce la activación del Sistema Nervioso Simpático, generando las condiciones apropiadas en el organismo para una eventual respuesta física mediante la liberación de adrenalina al torrente sanguíneo (Stepanian, 2016).

Fase de resistencia.

La fase de resistencia se produce cuando perdura en el tiempo el estado de alarma en el que entro el organismo o se produce en varias ocasiones. Al principio, el cuerpo se adapta a la situación, pero luego llega el cansancio y consiguiente a ello aparecen los síntomas como consecuencia del esfuerzo; los síntomas que pueden aparecer pueden ser dolores de cabeza, problemas de memoria, irritabilidad o cambio del humor y fatiga, todo depende del individuo del hecho de que pueda regular o combatir la ansiedad internamente.

Además, esta fase se presenta únicamente si se mantiene el estresor y la condición de alerta se refuerza. Se presenta una activación de las glándulas suprarrenales, segregando cortisol, que es la sustancia encargada de mantener los niveles de glucosa elevados en la sangre, a fin de que esta nutra de manera inmediata los principales órganos tales como corazón, cerebro y sistema osteomuscular; simultáneamente, el cortisol mantiene activa la generación de reservas energéticas. En esta etapa, el organismo se encuentra preparado para afrontar el estresor de manera inmediata, aunque si bien es cierto, el organismo tiene mayor capacidad para enfrentar un estresor en

particular, también lo es que pierde la capacidad de mantener el control sobre otros (Stepanian, 2016).

Fase de agotamiento.

La fase del agotamiento es la última fase, si se llega a esta última fase pueden surgir problemas grabes, sobre todo si se llega al límite de agotar la capacidad de resistencia a la que se ha sometido el cuerpo; el agotamiento genera nuevas situaciones de alarma sumándose a la anterior el cual se debe a la prolongación del estrés, debilitando el organismo llegando al punto de debilitar el sistema inmune, reduciendo la capacidad de neutralizar la acción de microorganismos, aumentando la frecuencia cardiaca y la tensión arterial hasta llegar al punto de poder sufrir un accidente cardiaco o cerebrovascular y pudiendo producir crisis de ansiedad o pánico.

Además, en condiciones normales de estrés, la persona experimenta un incremento en su capacidad de respuesta por un tiempo determinado. Sin embargo, cuando dicho estado se mantiene, sobreviene una disminución ostensible en la activación, presentándose un déficit en las capacidades cognitivas y/o intelectivas, manifiestas en la falta de concentración y de memoria. Adicionalmente, se presenta agotamiento fisiológico, dada la activación repentina y posterior declive del estado anímico; sin embargo, prevalece la rumiación de ideas irracionales, lo cual contribuye al deterioro de la calidad de vida de la persona debido al mantenimiento de sintomatología propia del estrés, como son las manifestaciones ansiosas y/o depresivas. Esta etapa se presenta cuando la capacidad de respuesta del organismo, ante la activación por algún estresor, agota su capacidad de adaptación. El agotamiento puede derivar en respuestas patológicas que generan una mayor vulnerabilidad del organismo ante las enfermedades (Stepanian, 2016)

Tipos de factores estresantes.

Se entiende por Estresores Académicos a todos aquellos factores o estímulos del ámbito educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante. Expone que es a partir de la década de los sesenta, que diferentes investigaciones comenzaron a destacar la importancia de los Estresores Académicos y su incidencia en el bienestar de los estudiantes.

El estrés es una realidad de nuestra vida cotidiana. En el momento en que las personas buscan ayuda, regularmente manejan condiciones, circunstancias y factores estresantes en su vida que los deja sintiéndose emocional y físicamente perturbados. Innumerables personas se sienten que tienen muy pocos recursos o asistencia para lidiar con los altos niveles de estrés que están experimentando.

Hay algunas situaciones positivas que hacen que una persona se estrese. Algunos ex ejemplos de estas circunstancias son, promoción en el trabajo, comenzar un nuevo trabajo, obtener casado, y tener un hijo que son pocos de los muchos. Los factores estresantes positivos tienen algunas características.

Es un evento a corto plazo

Se siente muy emocionante

Mejora la actitud y el rendimiento

Esto motiva a la gente.

Por otro lado, los estresores negativos son las cosas malas o los eventos que nos causan estrés y este tipo de factores estresantes se nota fácilmente. Ejemplos de factores estresantes negativos son la muerte de un ser querido, el desempleo, el divorcio y la enfermedad que también

son pocos de muchos. También hay algunas características de estrés negativo eso facilita que sean notados. Características negativas de los estresores:

Causa ansiedad y hace que uno se preocupe

También es a corto plazo, pero puede tener implicaciones a largo plazo

Se siente desagradable e inquietante

Disminuir la productividad y la moral de los unos

Por lo anterior, podemos decir que, el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según varios factores como: se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres excesos en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes-, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud. En el plano cognitivo, porque es un reto entrar a una universidad o a una nueva organización educativa; los alumnos se cuestionan si van a poder, si será difícil la carrera o graduarse, si eligieron bien, todo lo que uno se imagina al iniciar una nueva época tan distinta. Sobre todo, en la época actual, en la que la formación que trae el estudiante es precaria, insuficiente y con escasas herramientas de aprendizajes. Por último, respecto al plano psicofisiológico, refiere a las respuestas del organismo, cuando el nivel de estrés es mayor al que cotidianamente maneja un estudiante.

Es por esto que, tendrán incidencia sobre las reacciones tanto en el plano fisiológico, como en el conductual y en el cognitivo, diversos factores; tales como: Factores exógenos: son los factores que influyen desde el exterior en el rendimiento académico. El ambiente social el nivel socioeconómico, procedencia urbana o rural, conformación del hogar, etc. En este aspecto también se puede considerar la metodología del docente, los materiales educativos, material bibliográfico, infraestructura, sistemas de evaluación, etc. Ambiente de estudio inadecuado: se refiere a la

localización y las características físicas del ambiente de estudio como iluminación, ventilación, ruido, etc. Falta de compromiso con el curso: este factor está relacionado con la motivación y el interés por las materias que componen el plan de estudio. Objetivos académicos y vocacionales no definidos: se refiere al planteamiento y análisis de metas académicas como profesionales que permitirá al estudiante actuar en responsabilidad frente a un trabajo. Ausencia del análisis de la conducta del estudio: se refiere al análisis del tiempo que se invierte en el estudio personal, asistencia a clases y establecimiento de prioridades para llevar a cabo las demandas académicas: Aspecto familiar: menciona que el área familiar se refiere a sucesos que ocurren dentro de la dinámica de la familia del estudiante (Rearte & Castaldo, 2018)

Según Albuja 2012 citado por Vargas (2017). Existen distintos tipos de estrés como el estrés negativo o el distrés y el estrés positivo o eustres, estrés por supervivencia, estrés químico, estrés por factores ambientales, estrés por intoxicación, estrés por factores hormonales, estrés académico, estrés laboral, es decir el estrés es un fenómeno que se produce por distintas situaciones de la vida del ser humano

Distrés o estrés negativo.

Es provocado por los constantes cambios o alteraciones en la rutina, en la vida diaria. Debido a la constante presión el organismo de los individuos se ve afectado, creando el cansancio físico, emocional. Cuando la persona padece de distrés se anticipa a alguna situación negativa pensando que todo le va salir mal, el estrés negativo causa un desequilibrio e inclusive neutraliza los recursos que en situaciones normales se tendría a disposición, lo cual conlleva a tener tristeza, ira etc. Interfieren aquellas situaciones o sucesos que son percibidos para las personas como negativos y/o amenazantes, por lo tanto cuando se presentan situaciones en la vida de las personas que provocan que no se logre adaptar eficazmente al entorno y esto permanece durante un periodo

de tiempo provocando afectaciones en la salud de las personas se genera lo que los autores denominan como distrés (Castillo & Rengifo, 2018)

Eustres o estrés positivo.

Este tipo de estrés surge cuando la persona está bajo presión, el estrés no siempre le hace daño a la persona que lo padece, en este caso la persona inconscientemente interpreta que la situación le puede de alguna manera otorgar algún beneficio, este tipo de estrés hace que las personas afectadas se encuentren motivadas y con más energía. El Eustres es un estrés a corto plazo en el que surge cuando hay la mayor cantidad de actividad física, entusiasmo, creatividad, es de ayuda para estar de cierta forma más atentos y así poder manejar las distintas situaciones por las cuales se enfrenta diariamente

Estrés por supervivencia.

Está relacionado con las enfermedades que provocan estrés emocional o físico; situaciones que la persona percibe como imposible de superar, es muy común en los enfermos crónicos. Es una reacción fisiológica que actúa como mecanismo de defensa ente situaciones percibidas como amenazas o que requiere de mayor demanda de energía, es por esta razón que es mencionado como un mecanismo de supervivencia lo que le ha servido al ser humano para poder defenderse y sobrevivir.

Estrés químico.

El estrés químico se relaciona con el consumo de ciertos alimentos como lo son bebidas a base de cafeínas, alimentos y bebidas de alto contenido de azúcar, alto consumo de sal o en diferentes ocasiones debido a dietas desequilibradas que producen cambios químicos en las personas que crean un desbalance debido a que queda en condiciones de desventaja al momento de enfrentarse ante los factores o situaciones estresantes.

Estrés Agudo.

El estrés agudo se define como un estado que ocurre cuando un individuo percibe las demandas de una situación que excede sus recursos. Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son: agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés. Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos. Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable. Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho. El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable (Castillo & Rengifo, 2018)

Estrés crónico.

El estrés crónico vincula los procesos de adaptación del individuo y mecanismos neurofisiológicos, el estrés agudo también los vincula. El estrés crónico está relacionado con la salud y la enfermedad, ya que se da por depresiones en tiempos prolongados, aunque en el estrés agudo también se presentan. No necesariamente tiene que ver con estado de ánimo, aunque los incluye, sino que tiene un componente más cognitivo. El estudio del estrés crónico ha recibido enorme atención en la última década debido a su elevada asociación con enfermedades crónicas, como, por ejemplo, la depresión, cefaleas (dolores de cabeza muy fuertes), enfermedades metabólicas (obesidad/diabetes tipo 2), cáncer, enfermedades cardiovasculares, artritis reumatoide e hipertensión arterial. Algunos estudios empíricos en el área de neurociencia reportan niveles

elevados de estrés crónico y alteraciones neurobiológicas en jóvenes y adultos con experiencias traumáticas en la etapa prenatal y desarrollo temprano.

Causas del estrés.

En el ámbito académico existen diversas situaciones que pueden dar origen al estrés, dentro de estos factores se encuentran:

Realización de un examen.

Exposición de trabajos en clase.

Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas)

Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios).

Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.

Competitividad entre compañeros.

Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda del material necesario, redactar el trabajo).

Trabajos en grupo. (Hernandez & Pérez, 2015)

Cambio en el ambiente de vida.

La realidad de que el estrés ocurre cuando un evento o estímulo requiere que cambiemos en de alguna manera hace que un cambio en el entorno de vida sea una experiencia estresante. Aparte de pasar de casa a la escuela, nuestro choque diario con caras nuevas en el campus, desorden de compañeros de habitación, etc. es una experiencia tensa.

Cambio en los hábitos de dormir

La naturaleza algo pesada de la vida estudiantil causa un cambio drástico en el sueño patrón. Más al punto, este patrón recientemente adoptado es inestable, ya que a menudo está atado a las cargas de trabajo y / o tareas académicas en la mano.

Nuevas responsabilidades.

Responsabilidades relacionadas con la celebración de un puesto de trabajo, mientras que en la escuela sin duda compuesto a una pesada carga académica que está obligado a dar lugar a estrés. Este es realmente un reto, ya que uno tiene que depender económicamente de un puesto de trabajo para su sustento.

Dificultades financieras.

Definitivamente no es una experiencia favorable cuando un estudiante tiene que manejar de doble de los académicos y las limitaciones financieras. La vida se vuelve muy difícil cuando un estudiante está atrasado en el pago facturas; para cuando los plazos no se cumplen y se queda mirando facturas por lo que, es suficiente para hacer que un estudiante se puso tenso y deprimido.

La combinación de empleo con los estudios.

Tiempo de trabajo o un trabajo a corto plazo durante el período de estudios. Algunos de ellos hacen esto para ganar experiencia para el futuro y también otros para apoyar sus estudios y financieramente. Aunque mientras se trabaja en la escuela es muy beneficioso para una estudiante también causa mucho estrés por los que podría ser demasiado difícil de manejar. Los estudiantes no tendrán mucho tiempo para estudiar para sus cuestionarios o exámenes y algunos incluso se pierda una gran cantidad de clases ya que se desgastan o cansado por el tiempo que vienen detrás de su lugar de trabajo. Los estudiantes se vuelven a enfrentar muchos desafíos cuando se combine el trabajo con los estudios

Problemas de salud.

Los problemas sanitarios son una preocupación para todos, porque la mala salud hace mucho daño a la vida de una persona. En la vida de un estudiante, problemas de salud causan mucho estrés y esto resultar incluso siendo una de las peores condiciones mediante la adición de

sal a la lesión. El estrés puede conducir a síntomas físicos como dolores de cabeza, malestar estomacal, presión elevada de la sangre, dolor de pecho, y problemas para dormir. Investigación sugiere que el estrés también puede provocar o empeorar ciertos síntomas o enfermedades.

La mala costumbre de comer.

La mala nutrición y los hábitos alimentarios poco saludables pueden aumentar el nivel de estrés de un estudiante. Las dietas que pueden acumularse los niveles de estrés en suplentes incorporan aquellos que son altos en grasas, cafeína, azúcar y almidones refinados ejemplos de alimentos que inducen estrés son los refrescos, bebidas energéticas, rosquillas, dulces, bocadillos procesados, pan blanco, y las patatas fritas. Una dieta saludable que ayuda a reducir el estrés incluye alimentos que son bajos en grasas y alta en fibra y carbohidratos complejos. Tales alimentos incluyen frutas, verduras, granos, nueces y proteínas magras.

Muchas horas de estudios.

Cada estudiante tiene una vida fuera del plan de estudios académicos y el medio ambiente. Cuando un estudiante tiene que ceder y utilizar su tiempo libre para otras actividades para estudies, se vuelven a aburrirse y perder interés en los estudios. A largo plazo, esta situación en los estudiantes puede destacar ya que les hace perder el foco en el trabajo académico. Como dice el dicho va "todo trabajo y nada de juego hacen de Jack un chico aburrido", también se aplica a los estudiantes ya llegarán a ser aburrido si lo único que hacen es utilizar su tiempo privado para estudios y no tener tiempo para sí mismos las dificultades del idioma dominio de la lengua puede tener un profundo efecto en la capacidad de un individuo para aprender y desarrollar, debido a su papel clave en la transmisión de información y la regulación de los procesos cognitivos.

Malas condiciones de vida.

Las condiciones de vida de la gente cumplen un papel importante en la sensación y el pensamiento de los estudiantes. Cuando los estudiantes viven en una condición que es difícil de pagar algunos servicios básicos de la vida que realmente viven infelizmente y esto afecta a casi todos los aspectos de su vida. Ahí- primer plano, cuando empiezan a reflexionar acerca de estos temas que se estresan y pierden el foco.

Causas sociales.

Gran parte de las investigaciones al respecto han girado en torno a las grandes urbes, dado que el hacinamiento y la distribución inequitativa del espacio se constituyen en incubadoras de patologías mentales y de conductas mal adaptativas a nivel social, reflejadas en comportamientos delictivos. De la misma manera, las altas densidades poblacionales a nivel urbano merman las interacciones sociales entre individuos, disminuyendo sustantivamente el civismo y generando un comportamiento poco altruista y egoísta. Sin embargo, esto ocurre en determinadas culturas, pues en sociedades donde los valores y las costumbres están más arraigadas, se presenta el efecto contrario. También influyen en esta problemática la competencia por el acceso a oportunidades de empleo, salud y educación. En algunos países de Oriente como Japón, a pesar de su altísima densidad poblacional, la solidaridad y la colaboración entre sus miembros están regidas por el acervo cultural y tradicional que manejan, sumado a que las tasas de desempleo son bajas y hay una alta cobertura de los sistemas de salud y educación (Stepanian, 2016).

Efectos del estrés.

Los efectos del estrés pueden ir desde una incomodidad imperceptible con mínimas o inexistentes consecuencias hasta alteraciones de la salud física y psicológica con repercusiones sobre la vida personal, social y laboral En el ámbito académico, el estrés académico se ha asociado

con la depresión y la ideación suicida, la ansiedad y el estrés crónico. Sin desestimar los efectos del estrés sobre la salud, uno de los aspectos más relevantes está asociado con la posibilidad de que se produzcan consecuencias sobre el rendimiento académico que puedan conllevar al fracaso y la deserción escolar. Ahora bien, con relación a los estresores académicos, estos podrían definirse como los factores del ambiente educativo que generan presión o sobrecarga al estudiante. Sobre este aspecto, indican que los niveles elevados de estrés estudiantil repercuten negativamente en el rendimiento escolar, además, señalan que estresores como: la carga académica, las largas horas de estudio, los exámenes, las calificaciones, el escaso tiempo libre y la dificultad que representa para el estudiante el trabajo de clase, hacen parte de los factores causales de este tipo de estrés. A lo anterior, se agrega que los hábitos de estudio son otra de las variables asociadas a este fenómeno (Restrepo & Sánchez, 2020).

Además de esto, el ser humano presenta determinadas activaciones ante la manifestación de las emociones, las cuales obedecen a la activación de un sustrato específico a nivel del sistema nervioso central y que filogenéticamente tienen una funcionalidad y una adaptabilidad tales como la preservación de la especie, la defensa del territorio, la protección de sí mismo etc. Cuando dichas manifestaciones son anormales en intensidad, duración y frecuencia, se habla de conductas objeto de atención clínica debido a la afección en la interacción social y en la auto preservación del individuo. Algunas de las manifestaciones más comunes del estrés se centran en los cuadros de ansiedad y depresión. Cada uno de estos presenta diferentes respuestas a nivel conductual en las personas. A continuación, se mencionarán las respuestas referentes a estas dos variables:

Ansiedad.

Puede ser de dos formas, adaptativa y patológica. En la adaptativa se presenta activación y alerta del individuo, lo que le posibilita acomodarse al medio y adaptarse a las condiciones y al

ambiente que lo rodea. La ansiedad patológica cruza la frontera de la adaptación, pues se caracteriza por estados de alerta y activación más prolongados de lo necesario, largos períodos de percepción de amenaza y tensa incertidumbre. Estos síntomas son altamente incapacitantes, ya que tienden a inhibir la capacidad de acción y/o reacción del organismo ante una amenaza o una situación real en la que se requiere una respuesta inmediata.

Confrontación.

El individuo reacciona tomando acciones frente a determinados estímulos, lo cual puede darse mediante el contraataque o la agresividad, que se constituye en la manifestación conductual de la ira

Distanciamiento.

Se hace evidente en conductas evitativas o de huida, tendiendo más hacia la auto protección

Auto control.

Busca inhibir las conductas agresivas y/o evitativas a fin de ser más asertivo y acertado en la solución de las situaciones estresantes. Esta es, ciertamente, una estrategia más adaptativa que las anteriores.

Depresión.

Evidencian que la vinculación que se genera en la incubación del estrés y la conformación de un cuadro depresivo patológico es supremamente alta y se ve reflejada en la falta de interés de los individuos por asistir a sus trabajos, la incapacidad física y anímica para ponerse en pie en las mañanas, y llevar a cabo una rutina de vida consuetudinaria.

Síntomas del estrés académico.

Se refiere a tres tipos de reacciones al estrés académico: a) Síntomas físicos: agotamiento, problemas gástricos, falta de capacidad para llegar a cumplir con los objetivos, dolores de espalda, dificultad para conciliar el sueño, gripes, disminución o pérdida de peso, gestos que expresan la molestia del individuo entre otros. b) Síntomas psicológicos: nerviosismo, desánimo, sensación de pensar que no los toman en cuenta, dificultad para tomar decisiones, poca confianza en sí mismo, inquietud, poca motivación, dificultad para controlar una situación, pensamientos negativos de la vida, preocupación por los sucesos que le causan estrés, dificultades para poder concentrarse. c) Síntomas comportamentales: Ganas de querer fumar constantemente, olvidarse las cosas constantemente, conflictos a diarios ante las situaciones que se le presente, dificultad para realizar las tareas que se le asigna, aumento o disminución de alimentos, poco interés sobre su persona y asimismo hacia los demás (Blanco, Martínez, & González, 2015).

Por otra parte, (Eugenia & Daniela, 2019) describe tres indicadores. Estos son: a) Físicos: son aquellos que implican una reacción propia del cuerpo como por ejemplo morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, etc. b) Psicológicos: son aquellos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona como la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, etc. c) Comportamentales: son aquellos que involucran la conducta de la persona como el aislamiento de los demás, discutir, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos, etc.

Además, se dice que cuando una situación o estímulo produce estrés, las pupilas se dilatan para mejorar la visión, el oído se agudiza, los músculos se tensan, preparados para actuar, y la frecuencia cardiaca y respiratoria aumenta, entre otros cambios fisiológicos que conforman la fase de preparación o primera fase a la respuesta de estrés. En una segunda fase, estos cambios

fisiológicos se mantienen para afrontar las demandas emocionales que provoca la situación (fase de mantenimiento) y en una tercera fase de agotamiento, el nivel de activación fisiológica disminuye de forma brusca, ya que de otro modo el organismo llegaría al colapso.

Estrategias de afrontamiento

El afrontamiento es un proceso en el que existe una relación particular entre el individuo y su entorno. Por tanto, las mismas situaciones para diferentes individuos no tienen por qué ser estresantes ni todos los individuos perciben y responden de la misma manera ante dichas situaciones. Esto indica la existencia de una serie de variables que median en la relación persona-estrés. En relación con esto se ha estudiado, entre otros componentes: el apoyo social, el estilo de afrontamiento, la respuesta biológica, variables relacionadas con la toma de decisiones[16] y variables de personalidad (Duarte & Montero, 2017).

También son definidas como, aquellas reacciones de tipo conductual o cognitivo con las que se busca disminuir el estrés. Las más funcionales son aquellas dirigidas a enfrentar el estresor de manera activa y directa; pero se ha encontrado que a mayor percepción de estrés hay mayor uso de estrategias poco funcionales. El apoyo social: es un recurso para el afrontamiento y aumento del bienestar personal Mayor percepción de apoyo social se asocia con menor intensidad de estrés académico, ya que constituye un factor protector ante estresores diarios y crisis, posibilita adaptación y ajuste, potencia un mejor desempeño y satisfacción y aumenta la probabilidad de éxito en afrontamiento del estrés (Cardona, 2017)

Por otro lado, se espera que el afrontamiento modere y medie las asociaciones entre el estrés y los problemas de salud mental. Se encontraron que varias estrategias de afrontamiento (por ejemplo, el compromiso de control primario, el compromiso de control secundario y el afrontamiento de la separación) moderaron las relaciones entre la reactividad al estrés involuntaria,

el estado de salud y los problemas de internalización. Las reacciones efectivas / ajustadas fueron aquellas reacciones, que proporcionaron un efecto de amortiguación, mientras que las reacciones de afrontamiento ineficaces /inadaptadas ponen al niño en riesgo de desarrollar problemas mentales.

Además, se pone de manifiesto que el afrontamiento centrado en el problema puede asociarse con un mejor ajuste, y que el afrontamiento centrado en la emoción se asoció con un ajuste psicológico más deficiente. Sin embargo, estos hallazgos generales no fueron concluyentes y la calidad del ajuste pareció estar relacionada con la naturaleza del estresor. El afrontamiento es un proceso multidimensional complejo que es sensible a las demandas y recursos del ambiente, a las disposiciones de personalidad que influyen en la valoración de los factores estresantes y en la valoración de los recursos disponibles del individuo (Morales Rodríguez, 2018)

Estrategias centradas en la emoción.

Tienen como objetivo reducir o manejar el malestar emocional asociado o provocado por la situación. La persona busca la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante. Si no funcionan o son insuficientes el primer tipo de estrategias, se pretende aminorar el impacto sobre el individuo. Este tipo de estrategias vienen configuradas por todas aquellas reacciones que no resuelven el problema en sí mismo, pero nos hacen sentir mejor en momentos de peligro o amenaza. Con frecuencia es la forma de percibir la información, de evaluarla y de evaluar los propios recursos para afrontarla, más que las propias demandas objetivas de la situación, lo que determina nuestra forma de comportarnos.

Evitación emocional.

Esta estrategia se refiere a la movilización de recursos enfocados a ocultar o inhibir las propias emociones. El objetivo de esta estrategia es evitar las reacciones emocionales valoradas

por el individuo como negativas por la carga emocional o por las consecuencias o por la creencia de una desaprobación social si se expresa. Algunos autores se refieren a esta estrategia como Control emocional, refiriéndose a la movilización de recursos enfocados a regular y ocultar los propios sentimientos. La evitación emocional se orienta a la emoción y es utilizada por los estudiantes, para evitar las reacciones emocionales consideradas como negativas por la carga emocional que conlleva, ya sea porque así las perciben o porque las demás personas pueden juzgar ese desbordamiento que les genera una situación en particular.

Evitación cognitiva.

A través del empleo de esta estrategia, se busca neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, por medio de la distracción y la actividad. Se evita pensar en el problema propiciando otros pensamientos o realizando otras actividades. La evitación supone hacer de lado o suprimir los efectos emocionales que está generando un inconveniente. Se puede entrar en un proceso de negación donde se enfatiza en la ausencia de inconvenientes y por tanto se hace una distorsión o desfiguración de la realidad en el momento sé que valora esta de una manera netamente subjetiva. La evitación cognitiva es una estrategia orientada a la evitación, por lo cual, los estudiantes que la emplean buscan distractores y procuran la mayoría del tiempo pensar y realizar actividades que los distancien del problema que les está generando una sobre carga emocional y/o fisiológica; esta es utilizada con mayor frecuencia por las mujeres, junto con la búsqueda de apoyo, dejando entrever que estas tienden a tener una baja autonomía a la hora de hacer frente a las situaciones problemáticas y que prefieren evitarlas o que otro haga parte de la solución (Restrepo & Ramírez, 2016).

Reevaluación positiva.

La reevaluación positiva es una estrategia que tiene como premisa el aprender de los errores y de los problemas, en donde el sujeto primero identifica que puede aprender y por tanto evalúa elementos positivos del problema. Se podría decir que el optimismo es parte fundamental de esta estrategia y además se acompaña de un alto nivel de tolerancia y resiliencia, lo que permite evocar pensamientos favorables y que permiten hacer frente al estímulo estresor. Varios autores definen esta estrategia como una herramienta de autoaprendizaje, y donde se incluye el desarrollo personal como parte del proceso de aprendizaje y evolución.

Religión.

Rezar y orar se podría considerar como estrategias para soportar las dificultades y crear soluciones ante el mismo. La creencia en un Dios paternalista permite la evaluación de su intervención por parte del individuo en prácticamente todas las situaciones estresantes, puede influir sobre la actividad de afrontamiento, tanto en dirección como en intensidad. Esta estrategia es de orden cognitivo comportamental, se recurre a la divinidad, a la existencia de un ser superior que permita tener la fortaleza de enfrentar los problemas, el rezo y 35 la oración es importantes en este aspecto.

Expresión de la dificultad de afrontamiento.

Describe la tendencia a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por la situación, expresar las emociones y resolver el problema. Esta estrategia brota como una expresión de indefensión y desesperanza que se presenta al controlar de las emociones del problema, por lo que supone hacer autoevaluación y monitoreo en donde la autoeficacia no es favorable para resolver las tensiones producidas por el estrés. Con esta estrategia, la persona comunica su dificultad para hacer frente al problema y, para expresar y manejar las emociones que

valora como negativas, es decir, que mediante un proceso de autoevaluación y monitoreo de su autoeficacia, la persona concibe que no cuenta con las herramientas necesarias para hacer frente a sus propias emociones o a alguna situación problemática y decide buscar soluciones por otros medios, por tanto, se considera como una estrategia previa a la búsqueda de apoyo social y búsqueda de apoyo profesional.

Por lo tanto, las principales estrategias de afrontamiento activo se podrían clasificar en tres grandes grupos. En primer lugar, la reevaluación positiva incluye todas aquellas acciones dirigidas a crear un nuevo significado de las situaciones estresantes, realzando su parte positiva y minimizando los aspectos negativos de la misma. Por otro lado, la búsqueda de apoyo social aglutinaría aquellas conductas que poseen una doble función, por un lado, la búsqueda de apoyo social instrumental al problema (búsqueda de información adicional que contribuya a la resolución del problema) y por otro, la búsqueda de apoyo social emocional, centrada en la búsqueda de comprensión y alivio emocional por parte de otros. Por último, todas aquellas acciones que se fundamentan la modificación de la situación problemática a partir de una aproximación analítica y racional a la misma, se incluirían dentro de las estrategias de planificación estratégica de recursos personales.

Siendo así que, se han propuesto varios criterios de afrontamiento para comprobar la eficacia de este por sus resultados y consecuencias, tales como reducir el malestar psicológico, resolver el problema, conservar la autoestima o la percepción subjetiva de eficacia, entre otros. Probablemente los dos criterios que parecen indicar una mayor eficacia son los del bienestar del individuo y la reducción del malestar, expresada en la reducción de la sintomatología psicofisiológica de naturaleza cognitiva, emocional, conductual y física (Ramón González Cabanach, 2018)

En síntesis, el afrontamiento es un proceso de cambio en el que el sujeto, en determinado momento, debe valerse principalmente de estrategias defensivas, y en otros con aquellas estrategias que sirvan para resolver un problema. Todo ello a medida que su relación con el entorno va cambiando, expone que, en cuanto al foco del afrontamiento, el sujeto podrá orientarse hacia la resolución del problema, o bien, hacia el control de las emociones.

Por lo tanto, cuando el estímulo estresor desencadena en el sujeto una serie de exteriorizaciones que denotan la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, dicho sujeto deberá actuar de modo tal de restaurar el equilibrio perdido. Ese proceso de actuación será llevado a cabo gracias a una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento; cuando el entorno se presenta amenazante para el sujeto es este proceso psicológico de interpretación el que se llevará a cabo

Es por esto que, cuando el estrés es afrontado mediante conductas de huida/evitación o reducción de la tensión, como comer en exceso, tomar bebidas alcohólicas, fumar excesivamente, etc., las mismas reducirán es estrés a corto plazo funcionando como estrategias de afrontamiento desadaptativas. Dichos comportamientos podrían traer problemas en la salud. Por lo tanto, es más saludable utilizar estrategias de afrontamiento adaptativas y saludables (Zenteno, 2016)

Marco Legal

En el presente capítulo se mencionan las leyes, normas y parámetros establecidos por el colegio colombiano de psicólogos y la ley de salud mental para la atención y participación.

Ley 1090 de 2006

Por medio de esta ley se rige la profesión de psicología en Colombia, a continuación, se señalaban algunos aspectos importantes que resaltan y que se van a tener en cuenta para el desarrollo de esta investigación. (Congreso de Colombia, 2006)

Artículo 2º. De los Principios Generales. Los psicólogos que ejercen su profesión en Colombia se regirán por los siguientes principios universales:

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

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

III. Estándares Morales y Legales. Los estándares de conducta moral y ética de los psicólogos son similares a los de los demás ciudadanos, a excepción de aquello que puede comprometer el desempeño de sus responsabilidades profesionales o reducir la confianza pública

en la Psicología y en los psicólogos. Con relación a su propia conducta, los psicólogos estarán atentos para regirse por los estándares de la comunidad y en el posible impacto que la conformidad o desviación de esos estándares puede tener sobre la calidad de su desempeño como psicólogos.

IV. Confidencialidad. Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros.

V. Bienestar del Usuario. Los psicólogos respetarán la integridad y protegerán el bienestar de las personas y de los grupos con los cuales trabajan. Cuando se generan conflictos de intereses entre los usuarios y las instituciones que emplean psicólogos, los mismos psicólogos deben aclarar la naturaleza y la direccionalidad de su lealtad y responsabilidad y deben mantener a todas las partes informadas de sus compromisos.

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

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

VII. Relaciones Profesionales. Los psicólogos actuaran con la debida consideración respecto a las necesidades, competencias especiales y obligaciones de sus colegas en la psicología y en otras profesiones.

VIII. Evaluación de Técnicas. En el desarrollo, publicación y utilización de los instrumentos de evaluación, los psicólogos se esforzarán por promover el bienestar y los mejores intereses del cliente. Evitarán el uso inadecuado de los resultados de evaluación. Respetaran el derecho de los usuarios de conocer los resultados, las interpretaciones hechas y las bases de las conclusiones y recomendaciones.

Ley 1616 de 2013

El objeto de esta ley es garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la atención integral e integrada en salud mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución Política de 1991 y con fundamento en el enfoque promocional de calidad de vida y la estrategia y principios de la atención primaria en salud, de igual forma se establecen los criterios de política para la reformulación, implementación y evaluación de la Política Pública Nacional de Salud Mental, con base en los enfoques de derechos, territorial y poblacional por etapa del ciclo vital. (Congreso de Colombia, 2013).

Artículo 3°. Salud Mental. La salud mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad. La Salud Mental es de interés y prioridad nacional para la República de

Colombia, es un derecho fundamental, es tema prioritario de salud pública, es un bien de interés público y es componente esencial del bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de colombianos y colombianas.

Artículo 4°. Garantía en Salud Mental. El Estado a través del Sistema General de Seguridad Social en Salud garantizará a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, la promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental, atención integral e integrada que incluya diagnóstico, tratamiento y rehabilitación en salud para todos los trastornos mentales. El Ministerio de Justicia y del Derecho, el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario y las entidades prestadoras del servicio de salud contratadas para atender a los reclusos, adoptarán programas de atención para los enfermos mentales privados de libertad y garantizar los derechos a los que se refiere el artículo sexto de esta ley; así mismo podrán concentrar dicha población para su debida atención. Los enfermos mentales no podrán ser aislados en las celdas de castigo mientras dure su tratamiento.

Artículo 5°. Definiciones. Para la aplicación de la presente ley se tendrán en cuenta las siguientes definiciones: Atención integral e integrada en salud mental. La atención integral en salud mental es la concurrencia del talento humano y los recursos suficientes y pertinentes en salud para responder a las necesidades de salud mental de la población, incluyendo la promoción, prevención secundaria y terciaria, diagnóstico precoz, tratamiento, rehabilitación en salud e inclusión social. La atención integrada hace referencia a la conjunción de los distintos niveles de complejidad, complementariedad y continuidad en la atención en salud mental, según las necesidades de salud de las personas.

Título II Derechos De Las Personas En El Ámbito De La Salud Mental

Artículo 6°. Derechos De Las Personas. Además de los Derechos consignados en la Declaración de Lisboa de la Asociación Médica Mundial, la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y otros instrumentos internacionales, Constitución Política, y la Ley General de Seguridad Social en Salud son derechos de las personas en el ámbito de la Salud Mental:

1. Derecho a recibir atención integral e integrada y humanizada por el equipo humano y los servicios especializados en salud mental.

2. Derecho a recibir información clara, oportuna, veraz y completa de las circunstancias relacionadas con su estado de salud, diagnóstico, tratamiento y pronóstico, incluyendo el propósito, método, duración probable y beneficios que se esperan, así como sus riesgos y las secuelas, de los hechos o situaciones causantes de su deterioro y de las circunstancias relacionadas con su seguridad social.

3. Derecho a recibir la atención especializada e interdisciplinaria y los tratamientos con la mejor evidencia científica de acuerdo con los avances científicos en salud mental.

4. Derecho a que las intervenciones sean las menos restrictivas de las. Libertades individuales de acuerdo a la ley vigente.

5. Derecho a tener un proceso psicoterapéutico, con los tiempos y sesiones necesarias para asegurar un trato digno para obtener resultados en términos de cambio, bienestar y calidad de vida.

6. Derecho a recibir psicoeducación a nivel individual y familiar sobre su trastorno mental y las formas de autocuidado.

7. Derecho a recibir incapacidad laboral, en los términos y condiciones dispuestas por el profesional de la salud tratante, garantizando la recuperación en la salud de la persona

8. Derecho a ejercer sus derechos civiles y en caso de incapacidad que su incapacidad para ejercer estos derechos sea determinada por un juez de conformidad con la ley 1306 de 2009 y demás legislación vigente.

9. Derecho a no ser discriminado o estigmatizado, por su condición de persona sujeto de atención en salud mental.

10. Derecho a recibir o rechazar ayuda espiritual o religiosa de acuerdo con sus creencias.

11. Derecho a acceder y mantener el vínculo con el sistema educativo y el empleo, y no ser excluido por causa de su trastorno mental

12. Derecho a recibir el medicamento que requiera siempre con fines terapéuticos o diagnósticos.

13. Derecho a exigir que sea tenido en cuenta el consentimiento informado para recibir el tratamiento.

14. Derecho a no ser sometido a ensayos clínicos ni tratamientos experimentales sin su consentimiento informado.

15. Derecho a la confidencialidad de la información relacionada con su proceso de atención y respetar la intimidad de otros pacientes.

16. Derecho al Reintegro a su familia y comunidad. Este catálogo de derechos deberá publicarse en un lugar visible y accesible de las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud que brindan atención en salud mental en el territorio nacional. Y además deberá ajustarse a los términos señalados por la Corte Constitucional en la Sentencia T-760 de 2008 y demás jurisprudencia concordante.

Metodología

Enfoque de investigación

Para el desarrollo de la investigación se optó por el enfoque cualitativo, lo que permitirá analizar o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables, según Mata (2019) asume una realidad subjetiva y compuesta por variedad de contextos, privilegiando el análisis profundo y reflexivo de los significados subjetivos e intersubjetivos; la investigación cualitativa parte de postulados propios del paradigma científico naturalista. Es así que el objetivo de esta investigación es analizar las posibles causas de estrés en los estudiantes psicología de la universidad de pamplona a través de una investigación de tipo cualitativo, que genere conclusiones sobre el impacto de este fenómeno.

Diseño de investigación

Para analizar las causas de estrés académico, se eligió un diseño de corte transversal quien recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como “tomar una fotografía” de algo que sucede. Ya que se observa la variable tal y como se presenta en su ambiente natural, y así determinar las causas de estrés en la población. Montaño, (2021).

Alcance de investigación

Resultan de la revisión de la literatura y de la perspectiva del estudio, dependen de los objetivos del investigador para combinar los elementos en el estudio en este caso se llevará a cabo los estudios descriptivos.

Descriptivo, obtiene información del fenómeno que se está estudiando, utilizando técnicas como la observación y las encuestas, se encarga de describir la población y el fenómeno en el cual

se está centrando el estudio; describe, no explica y de esta forma brinda información sobre el que, como, cuando y el porqué del problema Mejía, (2020).

Población

Estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, sede de Pamplona.

Muestra

Los participantes 10 estudiantes de psicología, el tipo de muestra seleccionado en este proyecto es no probabilística por conveniencia, según el cual todos los elementos de esta población tienen la misma posibilidad de ser elegidos.

Instrumento

Entrevista semiestructurada

Categorías

Estrés

Según Blanco, Castillo, Castro, Downs & Romero (2015); citado por Vargas (2017), El estrés aparece como respuesta a una situación desfavorable en un individuo frente a un estímulo que le ocasiones estrés, el cual utilizará un mecanismo de defensa que de cierta forma lo protegerá del estímulo.

Estrategias de Afrontamiento

El afrontamiento se refiere a la capacidad o respuesta de adaptación que posee un individuo para sobrellevar las diversas situaciones que son difíciles de afrontar en su vida diaria, según lo anterior, Lazarus y Folkman (1986); citados por Risther & Cuello (2017), es definido como los esfuerzos cognitivos y conductuales que buscan dar respuesta favorable a demandas específicas externas o internas que son percibidas por una persona.

Resultados

En esta sección se presentarán los resultados del análisis de la información obtenida de la aplicación de diez (10) entrevistas y un (1) grupo focal. Estos resultados mostrarán de manera general, en primera instancia, las causas de estrés en estudiantes de psicología de la universidad de Pamplona en el ámbito académico y, en segunda instancia, se analizará la afectación emocional a causa del estrés en la población mencionada. Razón por la cual, se considerarán primeramente los datos de acuerdo a las categorías y subcategorías planteadas en la metodología de esta investigación: estrés (fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento) y estrategias de afrontamiento (centradas en la emoción y dirigidas al problema).

En primer lugar, según la información recabada con relación a la categoría de estrés, se evidenció que los participantes mencionaron de manera general respuestas similares respecto a las causas de estrés en su vida académica, como evidencia de ello, se hallaron respuestas vinculadas a factores personales: “cuando las cosas no me salen como yo las tengo organizadas”, “Cuando ya tengo al programado y sale algo de improviso”, “situaciones inesperadas”, “estructuro algo y me toca modificarlo”, así como también, “falta de tiempo”, “se me acumula el trabajo”, “no sé qué hacer con las actividades”, “ no saber administrar mi tiempo”, “me gustan que las cosas sean para ya y que todo salga bien”, “tengo muchas actividades al tiempo “, “el manejo del tiempo y el querer que todo salga bien perfecto”. Así mismo, se refirieron a docentes y su pedagogía: la “pedagogía de la docente”, “forma de explicar… muy confusa y poco clara la información”, “el tema no se encuentra fácil”, “dinámica de los profesores” y, de manera particular, “sino se participa, no hay nota” y “la virtualidad” en una pequeña minoría.

En consonancia con lo anterior, otra causa generadora de estrés, que afecta a un grupo considerable de participantes, está relacionada con los trabajos en equipo, pues estos afirman que

les produce estrés: “La irresponsabilidad de algunos compañeros”, “falta de responsabilidad de los compañeros”, “el trabajo en equipo”. Se puede afirmar, entonces, que habitualmente factores internos y externos activan en el individuo la fase de alarma como respuesta inmediata a situaciones que se perciben como amenazantes y, por consiguiente, el organismo debe activar un sistema de defensa que pueda afrontar al estresor. La activación de este sistema trae consigo diversidad de síntomas tales como la “ansiedad” o sentir “un nudo en la garganta” como mencionan algunos participantes.

Hay que mencionar, además, que la gestión emocional y la búsqueda de soluciones al agente estresor previenen que el estrés avance a una siguiente fase, por lo que una minoría concuerda que los requerimientos académicos no les afecta más allá de la respuesta inmediata a la situación debido a que “priorizo mucho mi estudio, me gusta estar aprendiendo”, “cuando tengo mucha carga académica, esto genera que sea más activo”, “hace que mis habilidades sean mejores”, “me ayuda para organizarme”, “genera un impacto positivo”, “el estrés es motivador”, pues la situación es asimilada como un reto con fácil desenlace y no como una difícil de enfrentar. Sin embargo, hay quienes se mantiene en fase de alarma de manera reiterada y, como consecuencia de esto, pasan a la fase de resistencia, considerada como una estrategia de supervivencia al estresor que activo la fase inicial, es decir que, la amenaza continúa. Por lo tanto, la adaptación del cuerpo al estresor produce síntomas físicos característicos que se afirman con frecuencia dentro de los participantes: “duele el estómago”, “dolor de cabeza”, “mucho dolor de cabeza”, “me duele la cabeza”.

Simultáneamente, como se mencionado al inicio de este apartado, se producen síntomas a nivel psicológico y emocional, pues los participantes, en su mayoría, han revelado que el mantenerse en estado de supervivencia frente al factor estresor produce una variación de síntomas,

tales como: “ansiedad… no puedo comer”, “mal genio… no me dan ganas de comer”, “no duermo bien”, “pérdida de apetito”, “ me pongo irritable”, “me aíslo”, “hace que me aísle”, “irritabilidad”, “me vuelvo irritable”, “causa que me aísle”, “trato de no salir”, “rabia”, “enojo”, “llanto”, “hay llanto”, “me da ansiedad”, “hay frustración”, “preocupación, angustia”, “ira”, “se siente uno como inservible”, “colapso”, “confusión”, “tristeza”, “frustración”, “enojo”, “incomodo”, “desmotivación”, “depresión, “poca concentración”, “desinterés”, “ira”, “culpa”, “desilusión” y “deje de tener comunicación con las personas”. Estas afirmaciones suponen a nivel general, que los estudiantes no adoptan los mecanismos de reacción adecuados y en el momento que se requiere.

Como resultado de la poca conciencia de la situación de estrés y de las consecuencias que conlleva, los síntomas pueden agudizarse, si bien, los síntomas descritos en el párrafo anterior, ya son inquietantes, si estos se agudizan, la capacidad de resistencia se agota a causa de las demandas demasiado altas del estresor, por lo tanto, los síntomas se vuelven problemas crónicos que afectan las áreas de ajuste del individuo. A pesar de que la mayoría de participantes admitió síntomas característicos de la fase de resistencia, la situación es gestionada y superada, pues no se evidencia en estos, el desplazo a la siguiente fase.

Desafortunadamente, un pequeño grupo de participantes presenta agotamiento de dicha capacidad de resistencia, es decir, que pasan a la fase de agotamiento, siendo esta la más compleja de las tres, por lo que se presentan las tres vertientes de síntomas; físicos, emocionales y psicológicos. En esta minoría los síntomas son particulares dependiendo de la persona, los participantes han descrito los siguientes: “me siento muy cansada”, “desesperación con sudor en las manos”, “agotamiento mental”, “picazón en el cuerpo”, “dolores musculares”, “genera muchos problemas de ansiedad y depresión” y, “duele el estómago y no puedo comer”. Los síntomas de esta etapa y su complejidad afectan el sistema inmune, por ello los participantes experimentan

problemas de piel, musculares, entre otros. Resultan evidentes las deficiencias en las estrategias de afrontamiento que emplean los participantes, pues estas se encuentran asociadas, en menor o mayor medida, al nivel de estrés y a la etapa al que este pueda o no avanzar.

Por otro lado, los resultados de las entrevistas individuales y grupales que se efectuaron de manera transversal para la categoría de estrategias de afrontamiento, ponen de manifiesto la incidencia de estrategias evitativas para responder a las demandas internas o externas que puedan estar excediendo las capacidades del individuo. Considerando que las subcategorías están dirigidas a las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y dirigidas a la emoción, habría que mencionar que, del análisis de la información recolectada surge una nueva categoría, de modo que, los individuos se inclinan por aplazar el afrontamiento de la situación problema, para reorganizar sus recursos y, por consiguiente, se encuentran postergando el abordaje de la situación más que permitirse liberar y gestionar la emoción o, en su defecto, plantear estrategias que le permitan alcanzar la resolución o el objetivo planteado. Hecha esta salvedad, la investigación evidencia tres perfiles claramente diferenciados: resiliente, activo y evitativo.

En primer lugar, se encuentra el perfil resiliente, dirigido a la reducción del malestar que genera la situación estresante a nivel emocional, para mitigar las consecuencias que este genere. Dentro de las estrategias de afrontamiento dirigidas al manejo de emociones negativas producto del estrés, es común entre los participantes “salir para… manejar las emociones y poder razonar” “utilizo velas a mi alrededor… el color blanco y un agradable olor… me acompañan a aliviar la situación que me genera estrés”, “utilizó técnicas de respiración, y relajación”, “utilizo la respiración”, “técnicas de respiración”, “respiración profunda”, “me sirve mucho respirar”.

En segundo lugar, el perfil activo, al cual pertenecen aquellos que practican estrategias centradas en el problema, enfocadas en hacer frente al problema e implementar los medios

necesarios para resolverlo. Lamentablemente, a este tercer perfil solo pertenece una pequeña minoría que utiliza una “agenda escolar”, “intento terminarla lo antes posible”, “hacer un cronograma de actividades”, “escribo todo lo que tengo que hacer… y doy inicio a la actividad”, “Realizar un listado de las actividades” y “genero un cronograma de actividades”.

Por último, se consideraron los datos referentes al afrontamiento de tipo evitativo, en los que se evidencia la frecuencia de estrategias dirigidas a la evitación y distracción del evento causante de estrés, por lo que los individuos asumen aplazar el afrontamiento activo por hacer uso de sus recursos psicosociales. Es decir que, emplean sus capacidades y habilidades para lograr bienestar subjetivo pese a que se haya experimentado estrés a causa de una situación demandante. Así, por ejemplo, para afrontar el problema, sus capacidades y habilidades se orientan a eventos que requieren de actividad física, ejercicio o deporte, dado que se hallaron respuestas como “salgo a caminar” que reitera entre la mayoría de los participantes, “me genera placer ir a caminar”, “hago estiramiento”, “juego voleibol”, “ejercicio en el gimnasio” y “correr”, por otro lado, se hacen actividades vinculadas con el arte, tales como “tocar la guitarra”, “escuchar música” que se evidencia en su mayoría y se reitera en diferentes interrogantes, “ver una película”, “la fotografía, la lectura de literatura”, “toco el piano”. De manera particular, cierta minoría afirmó “aplico el procrastinar… hacer aseo u otra actividad fuera de lo académico” o “me baño”.

Como resultado de la información expuesta, se infiere que la mayoría de los participantes son poco eficaces a la hora de resolver los problemas académicos, esto se debe a que según el análisis de las entrevistas, son propensos a recurrir a estrategias evitativas como la retirada del evento estresor, por lo cual, suelen experimentar más estrés al aproximarse nuevamente, como evidencia, la población estipuló sus niveles de estrés habituales de la siguiente manera: “estuve muy estresada”, “de 1 a 10 un 8”, “de uno a diez un nueve”, “mucho”, “medio” “muchísimo” y

“bastante estresada”. Aunque, las estrategias de afrontamiento evitativas no son del todo negativas, en este estudio la elección por este estilo revela consecuencias negativas a nivel físico, emocional, social y académico en un gran número de participantes.

Por otro lado, los pocos participantes que no emplean la evitación como estrategia de escape sino como método de distracción para aliviar síntomas junto con estrategias centradas en las emociones y, posterior a ello, centradas en el problema, afirman que resulta particularmente beneficioso para su rendimiento académico, pues el estrés gestionado con los recursos adecuados conlleva a consecuencias positivas en su vida académica, ya que es un mecanismo de motivación como afirmaron los participantes en su gran mayoría.

Discusión

Como se desprende del análisis de resultados, es evidente que hay un cúmulo de factores causantes de estrés en la población estudiantil, mismos que conllevan a experimentar síntomas físicos y emocionales, conforme a las estrategias de afrontamiento ejecutadas, el malestar percibido es drástico en algunos de los participantes. Al contrastar estos resultados con la teoría recolectada en la presente investigación, se evidencia la estrecha relación entre la pedagogía de los docentes y niveles altos de estrés que conllevan a experimentar malestar emocional.

La comparación de las dos fuentes (teoría y resultados) analizadas indican que factores como la sobrecarga de trabajos, los métodos de enseñanza, el sistema de evaluación, el tiempo, la participación en clase y, la personalidad y carácter del docente son factores determinantes en los niveles altos de estrés percibidos por la población. Con respecto a los resultados obtenidos con relación a la pedagogía del docente en el presente estudio, los participantes mencionaron que la forma de explicar, la dinámica, la participación en clase, en general, la pedagogía de los docentes es una de las causas generadoras de estrés. Estos resultados son similares a los hallados recientemente por Silva & Luna (2018), estudio en el cual se concluyó que la manera en que enseñan y evalúan los temas de clase los docentes son fuentes de alta exposición a estrés. Así mismo, Méndez & Pérez (2016), afirman que las estrategias de enseñanza y evaluación y, la sobre carga de trabajos en tiempos limitados son la mayor causa de estrés en los estudiantes universitarios.

Todas estas observaciones se asemejan también con los resultados de otras investigaciones examinadas, de modo que, mencionan causas relacionadas con la pedagogía de los docentes; Martínez (2017) afirma que son las evaluaciones las que activan el sistema de alerta en la población estudiantil; Blanco et al. (2015), coincide con los demás autores citados, pues según su

investigación, las evaluaciones, la sobrecarga de trabajos, el tiempo limitado y, de manera semejante al presente estudio, la obligación de participar en clase como requisito para adquirir nota, son las situaciones que más causan estrés en los estudiantes, pues un 60% de los participantes afirma sentirse afectado por esta pedagogía; Hernández & Pérez (2015), concuerdan con que el tiempo limitado que se da para cumplir con los trabajos es un factor de estrés, adicional a ello, mencionan que encontraron que la personalidad y carácter de los docentes de igual manera es otro factor; por su parte, Sánchez (2017), apoya el argumento de que la personalidad y carácter del docente es un factor determinante de estrés, así como la sobrecarga de tareas y los métodos de enseñanza y evaluación.

Estos datos son coherentes con los resultados del presente estudio, corroborando la idea principal que se refleja en el apartado anterior. Es decir, la pedagogía de los docentes es una de las causas principales de estrés en la población estudiantil, lo que puede traer serias consecuencias en la salud mental y física de los universitarios. Todo esto parece confirmar que a nivel nacional e internacional no se están desarrollando adecuadamente los procesos de enseñanza-aprendizaje, así como se evidencia el clima desagradable en algunas aulas de clase, por lo que, todo esto repercute significativamente en el bajo rendimiento académico del estudiante y conlleva a grave consecuencias emocionales.

Por otra parte, esta investigación arrojó otros factores que generan estrés, estos han sido agrupado en: primero, trabajo equipo o compañeros de clase (poca responsabilidad y compromiso de los mismos frente a las solicitudes de los docentes) y, segundo, factores personales (exigencias, perfeccionismo, baja tolerancia a la frustración, no saber administrar el tiempo), con relación a estas dos causas encontradas, a diferencia de las demás investigaciones y de la teoría plasmadas en este estudio, no hubo referencia alguna que apoyara las afirmaciones de los participantes de

este estudio. Desde el punto de vista de los resultados de esta investigación, estas dos causas conforman en cierta medida algunos de los factores que más producen estrés académico después de la pedagogía de los docentes, por lo cual, aun cuando no se encontró apoyo teórico, esta investigación evidencia que el trabajo grupal y los factores personales producen efectos emocionales, físicos y conductuales negativos.

Como se afirma en el párrafo anterior, el estrés produce una serie de síntomas evidentes y que han sido integrados en la teoría y confirmados en esta investigación. En el análisis de resultados se mencionaron algunos síntomas físicos como dolor de cabeza o estómago, así mismo, hubo una gran cantidad de síntomas emocionales como tristeza, enojo, ansiedad, poco apetito, irritabilidad, depresión, entre otros y, algunos conductuales como llanto, hostilidad, aislamiento, entre otros. Méndez & Pérez (2018), señalan la somnolencia, inquietud y el morderse las uñas dentro de la sintomatología del estrés percibida por los universitarios. Blanco et al. (2015) hallaron síntomas como somnolencia y problemas de digestión causados por estrés. Analizando la teoría relacionada con la sintomatología que produce el estrés, hay poca información que corrobore los resultados, pero, así como en el párrafo anterior, este estudio reveló innumerables síntomas causados en el ámbito académico con relación al estrés.

Con la intención de aliviar dichos síntomas, los participantes emplean estrategias de afrontamiento que les permita aliviar el malestar emocional, solucionar el problema o, en algunos casos, evitarlo. En este estudio, hubo mayor prevalencia de estrategias de evitación implementadas en el ámbito educativo, por lo que los participantes afirman que realizan otras actividades relacionadas con el arte, el deporte, ejercicio o actividad física, por otro lado, hay quienes implementan estrategias para solucionar el problema, por lo que estructuran un paso a paso para ello, sin embargo, son pocos los que eligen este tipo de estrategia, por último, quienes emplean

estrategias centrada en la emoción, ponen en su mayoría técnicas de respiración para reducir el malestar percibido, a pesar de ello, se evidencia la poca efectividad de dichas estrategias debido a la alta puntuación de niveles de estrés encontrados.

Méndez & Pérez (2018), concluyeron que los estudiantes emplean estrategias centradas en la emoción y el problema. Ocampo (2020), encontró que las estrategias centradas en la emoción eran de la más implementada, mientras que la centrada en el problema y las de tipo evitativo muy poco, sin embargo, también reveló que dichas estrategias empleadas no eran efectivas debido a que el estrés persistía. Castillo & Rengifo (2018), afirman que del estudio realizado se evidencia poca regulación emocional en los estudiantes y puntuaciones altas de estrés académico. Por tanto, esta investigación y la revisión teórica revelan las falencias de los participantes en cuanto a la práctica de estrategias de afrontamiento y su efectividad, como consecuencia, se evidencian niveles altos de estrés.

Stepanian (2016), atribuye el aumento de los niveles altos de estrés al avance de los semestres y su dificultad. Belhumeur & Retana (2015) afirman que el ámbito que más genera estrés en el individuo, es precisamente el académico, además, afecta en mayor proporción a mujeres. Por su parte, Sánchez & Zuñiga (2015), han llegado a la conclusión de que entre más altos niveles de estrés perciba el individuo, menor será su rendimiento académico, por otro lado, también menciona que las mujeres son más susceptibles a enfrentar niveles altos de estrés. Portilla & Galván (2020), evidencian niveles alarmantes de estrés en la población estudiada, así como graves consecuencias emocionales y físicas. En lo que respecta a la presente investigación, los participantes afirmaron percibir niveles altos de estrés sin distinción, por lo que se concluye que las estrategias que han venido implementado no han cumplido ninguna función en cuanto a la reducción del estrés académico y sus consecuencias emocionales, físicas y conductuales.

En definitiva, la teoría y el análisis de resultados afirma la indiscutible relación entre las causas de estrés, como lo son el trabajo en equipo, los factores personales y, con mayor peso, la pedagogía de los docentes y los niveles altos de estrés. Dichos niveles altos de estrés son apoyados en las diferentes bases teóricas relacionadas con la tesis de esta investigación, por lo cual, su complejidad conlleva a que los universitarios perciban síntomas que afectan algunas o todas sus áreas de ajuste, resultado de las dificultades de emplear estrategias de afrontamiento eficientes de acuerdo al problema académico que se esté presentado.

Conclusión

De acuerdo a la hipótesis inicial de la investigación, en la cual se requiere profundizar acerca de las causas de estrés de los estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona en el ámbito académico, se estableció la metodología que permite exponer y analizar las respuestas a dicha incógnita. Para ello, se establece que la investigación tendrá su desarrollo desde un enfoque cualitativo con alcance descriptivo, esto, con el propósito de alcanzar mayor profundidad en el fenómeno de estudio. A partir de esto, se diseñó y aplicó una entrevista semiestructurada y un grupo focal como método flexible de sondeo y recolección de información a los participantes. Finalmente, este proceso permitió cumplir con los propósitos proyectados; enunciar las causas de estrés, analizar los aspectos emocionales subyacentes al estado de estrés y establecer recomendaciones que permitan prevenir el estrés académico.

En primer lugar, con la relación al primer objetivo de investigación, enfocado en enunciar las causas de estrés académico en estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona, permitió señalar tres grupos de estresores en concreto; trabajo en equipo, factores de índole personal y la pedagogía de los docentes. Con relación al grupo de estresores relacionados con el trabajo en equipo, la recolección de información reveló, respecto a este primer grupo, que la situación de estrés se genera debido a la falta de compromiso y de responsabilidad por parte de los compañeros de clase frente a las exigencias académicas que requieren la conformación de un equipo, pues comúnmente se identificaron respuestas como “la irresponsabilidad de algunos compañeros” entre los entrevistados. Con respecto al segundo grupo, dirigido a factores de índole personal, las causas de estrés se dirigen a experimentar angustia por los imprevistos, autoexigencia, perfeccionismo, el manejo del tiempo, entre otros.

Conforme a este segundo grupo, algunas de las respuestas son: “cuando las cosas no me salen como yo las tengo organizadas”, “Cuando ya tengo al programado y sale algo de improviso”, “estructuro algo y me toca modificarlo”, “se me acumula el trabajo”, “no saber administrar mi tiempo”, “me gustan que las cosas sean para ya y que todo salga bien”, “el manejo del tiempo y el querer que todo salga bien perfecto”. Esto quiere decir que, el malestar está básicamente enraizado en la incapacidad para gestionar la situación. Finalmente, en el tercer grupo, un gran número de participantes atribuye el estrés académico a la pedagogía del docente, pues los métodos de enseñanza, de evaluación, la sobrecarga de trabajos y las dinámicas de participación son estresores ya identificados por la población, así por ejemplo los participantes mencionaron que la “pedagogía de la docente”, “forma de explicar… muy confusa y poco clara la información”, “el tema no se encuentra fácil”, “dinámica de los profesores” y “sino se participa, no hay nota” son fuentes importantes de estrés. Hay que mencionar, además, que, en investigaciones similares a la presente, la pedagogía del docente, así como su actitud y personalidad son estresores alarmantes dentro de la población universitaria.

En segundo lugar, con relación al segundo objetivo de investigación, enfocado en analizar los aspectos emocionales que afectan el estado de los estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona, se evidencia que tanto los factores personales como los trabajos en grupo y la pedagogía de los docentes produce malestar emocional significativo en la población a causa de los niveles altos de estrés percibidos por los participantes. De acuerdo a esto, los participantes afirman sentir: “ansiedad”, “mal genio”, “no duermo bien”, “pérdida de apetito”, “me pongo irritable”, “me aíslo”, “irritabilidad”, “enojo”, “llanto”, “frustración”, “preocupación, angustia”, “inservible”, “colapso”, “confusión”, “tristeza”, “enojo”, “incomodo”, “desmotivación”, “depresión”, “poca concentración”, “desinterés”, “culpa”, “desilusión”, entre otras respuestas que se agrupan dentro

de las afirmaciones ya mencionadas. Es decir que, los niveles altos de estrés conllevan a los universitarios a experimentar cada uno de estos síntomas que afectan el rendimiento académico y en general, las áreas de ajuste del individuo.

No sólo se evidencian síntomas o consecuencias a nivel emocional, sino que, el estrés conlleva a experimentar malestar físico como dolor de estómago, dolor de cabeza y afecciones de la piel. Así mismo, dentro de la revisión teórica relacionada con el tema de investigación, se concluye que los estudiantes universitarios experimentan problemas de digestión, somnolencia, inquietud y, a nivel conductual, algunos adoptan el hábito de morderse las uñas. Por consiguiente, el estrés se manifiesta no sólo emocionalmente, también afecta física, conductual y cognitivamente, situación que trasciende a la vulnerabilidad en que se encuentra la población frente a situaciones que demandan mayores habilidades para que puedan ser gestionadas. Por ello, se evaluaron las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes para gestionar las causas de estrés ya mencionadas y las consecuencias generadas a nivel emocional, conductual, físico y cognitivo.

Es preciso mostrar los resultados con relación a las estrategias de afrontamiento empleadas por la población, pues los resultados revelan datos desfavorables en cuanto a la gestión del estresor. Esta investigación expuso que las estrategias de evitación del evento estresor es de las más empleadas por lo universitarios, pues estos tienden a pausar la actividad y poner en práctica actividades artísticas como oír música o pintar o, en su lugar, realizar actividades relacionadas con el deporte, el ejercicio y la actividad física. Con respecto a las estrategias centradas en la emoción, algunos optan por poner en práctica técnicas de respiración y relajación con el fin de reducir la sintomatología producida por el estrés, sin embargo, un grupo pequeño de los participantes ejerce estas actividades. En lo que se refiere a las estrategias de afrontamiento centradas en la solución

del problema, una minoría opta por dirigir su atención en plantear mecanismos para su resolución, para ello, afirman emplear cronogramas de actividades, agendas escolares y listados de actividades para, posterior a ello, dar inicio a la tarea.

No obstante, las estrategias de afrontamiento empleadas por la población no son efectivas para reducir las consecuencias del estrés, pues los participantes afirman de acuerdo al nivel de estrés percibido que: “estuve muy estresada”, “de 1 a 10 un 8”, “de uno a diez un nueve”, “mucho”, “medio” “muchísimo” y “bastante estresada”. Teniendo en cuenta los resultados de investigaciones similares, estos son igual de desfavorecedores con relación a los efectos y a la manera en que se están empleando las estrategias de afrontamiento, pues hay investigaciones que describen los niveles de estrés como alarmantes o es puntuada con porcentajes de hasta 87%. Es por esto que, con relación a las estrategias de afrontamiento, se infiere que la que la mayoría de los participantes son poco eficaces a la hora de resolver los problemas académicos, esto se debe a que, según el análisis de las entrevistas, son propensos a recurrir a estrategias evitativas como la retirada del evento estresor, provocando mayores niveles de estrés a largo plazo afectando su rendimiento académico.

En tercer lugar, con relación al tercer objetivo de investigación, enfocado en establecer recomendaciones a los estudiantes para la prevención del estrés que ocasionan las actividades académicas, se elaboró y compartió un vídeo psicoeducativo para el aprendizaje individual en materia de estrés, sus consecuencias a nivel emocional y los mecanismos adecuados para poner en práctica estrategias de afrontamiento de acuerdo al nivel de dificultad de las tareas y el malestar percibido. Esta estrategia resulta ser un recurso imprescindible para el proceso se enseñanza-aprendizaje relacionado con el tema investigado y las recomendaciones previamente formuladas. En definitiva, el vídeo se dispone a lograr que la población domine el contenido relacionado con

el estrés, así como los aspectos que se relacionan con el mismo, además, se busca que los estudiantes tengan mayor disposición a desarrollar sus compromisos académicos.

Para concluir, se determinaron las siguientes causas de estrés; primero, factores personales, en los que se encuentra la autoexigencia de los estudiantes, perfeccionismo, pocos mecanismos de gestión del tiempo y poca tolerancia a la frustración, segundo, trabajo en equipo, en el cual se identificó que el poco compromiso y la irresponsabilidad de los compañeros de clase genera malestar en la población y, tercero, la pedagogía de los docentes, como las estrategias de enseñanza, los métodos de evaluación, cantidad de trabajos, actitud y personalidad del docente. Esta investigación cualitativa no sólo permitió determinar las causas del estrés en los estudiantes, sino que también permitió evaluar el impacto emocional, físico, conductual y cognitivo del estrés, para finalmente, hacer uso de estos datos recolectados mediante una estrategia psicoeducativa (vídeo) que permita enfrentar los niveles altos de estrés en los universitarios.

Recomendaciones

Se sugiere realizar investigaciones de tipo cuantitativo con el propósito de que se amplíe la información científica acerca del fenómeno de estrés en la población Universitaria. Es decir que, es necesario conocer las estadísticas de los niveles de estrés.

Se recomienda ampliar las investigaciones con relación al fenómeno de estrés y sus consecuencias emocionales, físicas, cognitivas y conductuales, ya que durante la compilación de la información se evidenció escaso contenido teórico.

Debido a que los resultados de la investigación evidencian que los estudiantes universitarios generalmente utilizan estrategias de afrontamiento de tipo evitativo frente a la cotidianidad de los problemas educativos, se sugiere investigar esta problemática, con el fin de indagar el porqué de la preferencia por este tipo de estrategias.

Así mismo, se sugiere evaluar la eficiencia de métodos deportivos, artísticos, musicales y recreativos como métodos de evitación del evento estresor.

Acorde con lo anterior, se recomienda indagar por qué la población no implementa estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y en el problema cuando este se presenta el problema.

En consonancia, es ideal investigar por qué en los casos en que se implementan estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y en el problema no resulta efectivo y los niveles de estrés continúan siendo elevados. Como evidencia de ello, la ineficiencia de dichas estrategias que afirman poner en práctica no evita que el estrés percibido avance en algunos casos, hasta las etapas más avanzadas de estrés.

Con base en la información obtenida de la presente investigación con relación a los altos niveles de estrés percibidos en la población y en los componentes teóricos, se sugiere diseñar estrategias de intervención psicopedagógicas y psicoeducativas que favorezcan este proceso.

Dado que se encontró en esta y en varias de las investigaciones recolectadas el hecho de que la mayor fuente de estrés en la población es la pedagogía del docente, su actitud y personalidad, se sugiere investigar este fenómeno desde la perspectiva del profesorado.

En consonancia con lo anterior, se sugiere diseñar capacitaciones acerca de estilos de aprendizaje, estrategias de enseñanza y de evaluación dirigidas a los docentes para mitigar los efectos emocionales causados por la pedagogía con la que se han venido llevando las clases.

Debido a que se evidencia que, a nivel internacional, nacional y regional, los docentes no cuentan con la preparación requerida para dar con eficiencia el proceso de enseñanza-aprendizaje, se requiere diseñar un programa de actualización del cuerpo docente no sólo colombiano, sino que sea de fácil acceso para países vecinos, beneficiando el bienestar del docente y sus estudiantes.

Se recomienda tener en cuenta el impacto que genera la pedagogía de los docentes y la sobrecarga académica en la población universitaria, con el propósito de que se fomenten e incluyan prácticas que favorezcan el bienestar emocional de los estudiantes en los planteles educativos de educación primaria, secundaria, educación superior y entidades laborales.

Con base en lo mencionado anteriormente, se recomienda realizar investigaciones que plasmen la diferencia entre la pedagogía de los planteles educativos de Colombia y países vecinos frente a la pedagogía y sus consecuencias de países que han modificado los estilos de enseñanza tradicionales.

Por otro lado, debido a la poca información teórica acerca de los estresores académicos relacionados con factores personales y de trabajo en equipo, se sugiere mayor profundidad de estas dos causas de estrés en futuras investigaciones.

Se recomienda que en investigaciones posteriores se les dé más importancia a las emociones en población universitaria, ya que se ha demostrado que esto es un factor determinante del éxito académico, laboral y social de las personas.

Finalmente, se sugiere implementar estrategias psicoeducativas que favorezcan no sólo a los estudiantes universitarios, sino a la población en general, pues hay poco conocimiento de estrategias de afrontamiento y, en profundidad, las técnicas específicas para cada tipo que pueden ser puestas en práctica.

Referencias

Barraza. (2012). *Estrés Académico: El Enemigo Silencioso*. Recuperado el 5 de 02 de 2019, de http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

Belhumeur, S., & Retana, A. B. (2015). Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. *Psychology, Society, &Education*.

Blanco, C. y. (2015). ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA DE LA SALUD EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, CARTAGENA. Cartagena, Colombia. Obtenido de http://repositorio.unicartagena.edu.co:8080/jspui/bitstream/11227/2652/1/Estres%20Academico%2021-%2010-2015.docx%20pdf.pdf

Blanco, K. B., Martínez, N. C., & González, Y. C. (2015). ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA DE LA SALUD EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, CARTAGENA. *Universidad De Cartagena*.

Cardona, E. Y. (2017). Factores Moderadores del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Universidad Cooperativa de Colombia*.

Castillo.I, Barrios.A &Alvis.L (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. Disponible en: https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/

Castillo, M. P., & Rengifo, C. F. (2018). RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO, LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL DESEMPEÑO COGNITIVO CON LA SALUD FÍSICA Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PRE-GRADO EN BOGOTÁ. *UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA*.

Castro, J. F. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico . *Researchgate*.

Congreso de Colombia. (2013). Ley 1616 de 2013. *Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones*.

Congreso de Colombia. (2006). Ley 1090 de 2006. *Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético*.

Duarte, M. J., & Montero, I. V. (2017). Estrés en estudiantes de enfermería. *Educación Médica Superior*.

Eugenia, K. K., & Daniela, P. F. (2019). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE PARANÁ. *UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA*.

Gómez, k. S., & valencia, l. p. (2020). Stress in nursing students who carry out clinical practices in a university institution of Cartagena-Colombia, 201. *Arch Med (Manizales)*, 20(2):437-448. https://doi.org/10.30554/arch-med.20.2.3674.

Guatemala, U. d. (2018). EL ESTRÉS ACADEMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL ÚLTIMO AÑO ESTUDIO REALIZADO CON ESTUDIANTES DEL ÚLTIMO AÑO DEL CICLO DIVERSIFICADO DEL INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN DIVERSIFICADA, SAN PEDRO SACATEPÉQUEZ. *Alba Lizbeth Peinado Xuyá*.

Gómez, k. S., & valencia, l. p. (2020). Stress in nursing students who carry out clinical practices in a university institution of Cartagena-Colombia, 201. *Arch Med (Manizales)*, 20(2):437-448. https://doi.org/10.30554/arch-med.20.2.3674.

Hernandez, M. M., & Pérez, W. R. (2015). NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES REPORTADOS EN RIESGO ACADÉMICO. FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD. UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA. 2015-1. *UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA*.

Ingenieria Quimica. (1939). Recuperado el 15 de 02 de 2019, de Univesidad Nacional de colombia: https://www.ingenieria.bogota.unal.edu.co/formacion/pregrado/ingenieria-quimica.html

LAB TESTS ONLINE. (19 de 03 de 2018). Recuperado el 25 de 02 de 2019, de American Psychological Association: https://labtestsonline.es/news/como-afecta-el-estres-en-mujeres-y-hombres

Lamas, H. A. (2015). Sobre el rendimiento escolar. *Propósitos y Representaciones*.

Leticia Oliveira Bosso, R. M. (2017). Biosocial-academic profile and stress in first- and fourth-year nursing students. *Dialnet*.

Licht-Ardila, V., & Soto- Gualdrón, S. N. (2021). Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no. *Revista espacios*.

MARTÍNEZ, S. R. (2017). ESTRÉS ACADEMICO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER A CUARTO CICLO DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA. *Universidad Autonoma de ICA*.

Martínez, S. R. (2017). ESTRÉS ACADEMICO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER A CUARTO CICLO DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA 2017". *Universidad Autonoma de Ica*.

Mata Luis (2019). El enfoque cualitativo de investigación. Disponible en: https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cualitativo-de-investigacion/

Mejia Jervis, Tatiana. (27 de agosto de 2020). Investigación descriptiva: características, técnicas, ejemplos. Lifeder. Recuperado de https://www.lifeder.com/investigacion-descriptiva/.

Méndez, K. J., & Pérez, A. E. (2016). Nivel de Estrés en los Estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición de a Universidad de la Sierra Sur. *Salud y Administración*.

Montaño, Joaquín. (28 de marzo de 2021). Investigación no experimental. Lifeder. Recuperado de https://www.lifeder.com/investigacion-no-experimental/.

MONZÓN, I. M. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios,universida de sevilla.*

Morales Rodríguez, F. M. (2018). ESTRATEGIASDEAFRONTAMIENTOENUNAMUESTRADEESTUDIANTESUNIVERSITARIOS. *Revista de Psicología*.

Ocampo, A. M. (2020). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO*.

Ospina Andrés (2016). Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo. Disponible en: https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/TESIS%20DE%20MAESTR%C3%8DA%20%20Andr%C3%A9s%20Ospina%20Stepanian.pdf

Portilla, F. E., & Galván, D. A. (2020). Depresión, ansiedad y estrés: una situación en estudiantes de Enfermería en una Universidad Pública. *Revista cientifica estudiantil* .

Ramón González Cabanach, A. S.-G. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios.

Ramos, S., & M. F., L. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe*.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (2017). RAE. Obtenido de http://dle.rae.es/?id=GzAga0a

Rearte, S. D., & Castaldo, E. y. (2018). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. *Universidad Nacional de Tucumán*.

Restrepo, J. E., & Sánchez, O. A. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios . *Revista Psicoespacios*.

Saldaña Daniel. (2020). Estas son las 3 fases por las que pasamos cuando tenemos estrés. Disponible en: https://www.tododisca.com/fases-pasamos-cuando-tenemos-estres/

Sánchez, D. C. (2015). Stress in nursing students: a systematic review. *Revista ciencia y cuidado*.

Sánchez, D. C. (2017). Estrés Académico en los Estudiantes del Programa de Pregrado de Enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander.una Propuesta de Intervención. *Revista digital de la Universidad de Pamplona*.

Sánchez, J. L., & Zúñiga, C. I. (2015). "PREVALENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO, FACTORES DE RIESGO Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA EN EL 2015". *UNIVERSIDAD DE CUENCA*.

Selye, H. (1935). Recuperado el 13 de 02 de 2019, de https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf

Silva, L. A., & Luna, R. M. (2018). Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. *Revista de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador,*.

Stepanian, A. O. (2016). SÍNTOMAS, NIVELES DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES MASCULINOS Y FEMENINOS DE UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR MILITAR: ANÁLISIS COMPARATIVO. *UNIVERSIDAD CATÓLICA DE COLOMBIA*.

Toribio.C&Franco.S (2016) Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. Disponible en: http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

Universia Colombia. (20 de 12 de 2016). Obtenido de https://noticias.universia.net.co/cultura/noticia/2016/12/20/1147696/mal-escapan-colombianos-estres.html

Vargas Geovana (2017). El estrés académico y su correlación con la sintomatología psicológica en estudiantes de la facultad de ciencias administrativas de la universidad técnica de Cotopaxi. Disponible en: https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2145/1/76537.pdf

Vergara Carlos (2020). Las consecuencias negativas del estrés en la educación. Disponible en: https://www.actualidadenpsicologia.com/estres-y-educacion/

Zárate, N. E., Soto, M. G., & Martínez Aguirre, E. G. (2021). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la Fundación Educación Médica*.

Zenteno, C. A. (2016). ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSIDAD PABLO GUARDADO CHÁVEZ 2017-2018. *Universidad Autónoma de Chiapas*.

Anexos

Validación de expertos

Tabla 1. Estrategias de afrontamiento

Categoría	Subcategoría	Pregunta	Pertinente	No Pertinente	Pertinente con observaciones
Estrategias de afrontamiento	Afrontamiento dirigido al problema	¿Cuáles son los métodos personales que utiliza para aliviar el estrés	X		En primera medida le sugiero iniciar por indagar sobre el estrés, para posteriormente dar continuidad a las estrategias de afrontamiento
		¿Qué tan capaz se siente para manejar el estrés cuando lo está experimentando? ¿Por qué?	X		Sería relevante complementar la pregunta con un ejemplo experiencial en el cual dé cuenta que ha sentido estrés y como lo afronto y en esa medida analizar si hubo un manejo activo o pasivo, es decir orientado a la solución de problemas
		¿Qué realiza cuando no cree poder lograr un objetivo que se ha propuesto?	X		
		¿qué hobbies cree que le ayuda a mejorar las cargas o el	X		Establecer la pregunta abierta para que no sea sugestiva, no necesariamente

			estrés? ¿por qué?		significa que haya un hobby que le permita mejorar el estrés
			¿de qué manera evita las situaciones que le genera estrés estrés?	X	
	Afrontamiento dirigido a la emoción		¿Cuáles son sus reacciones cuando se estresa y que tan consciente es de ellas?	X	
			¿Qué hace cuando algún factor le genera estrés?	X	
			¿Cómo puede una situación que le genera estrés ser positiva?	X	Es una pregunta sugerente primero se debe indagar si alguna situación de estrés ha sido positiva para luego establecer la relación que se plantea.
			¿Cómo se ha sentido en los momentos que ha tenido estrés?	X	
			¿Qué	X	

	con secuencias genera el estrés en el ámbito académico?	

Tabla 2. Categoría. Estrés.

Estrés	Fase de alarma. Fase de resistencia.	¿Qué tan estresado se siente durante el periodo académico? ¿por qué?	X	
	Fase de agotamiento	¿Cuál es la materia que más le genera estrés? ¿por qué?	X	
		¿Cuál es el factor estresor más vigente en la actualidad en el contexto académico?	X	No necesariamente debe ser el actual, se puede indagar cuales han sido los estresores a lo largo o transcurso de la carrera.
		¿Qué casusa en usted el no tener claridad de como estudiar para algún examen?	X	
		¿Qué genera la ausencia de un buen ambiente educativo en el aula de clase? ¿por qué?	X	
		¿Cuáles son los efectos psicológicos o emocionales que ha generado el estrés en usted?	X	
		¿Cómo afectan los requerimientos académicos en su vida personal? ¿por qué?	X	
		¿De qué manera las cargas académicas influyen en su rendimiento académico?	X	

	¿Qué estrategia utiliza cuando no logra entender algún tema o simplemente lo omite?	X
	¿Qué situación en el ámbito académico le genera alguna tensión o estrés?	X
	¿Qué sensación le genera Cuándo el docente no lo tienen en cuenta en el salón de clase?	X

Marque con una "X" según su criterio respecto a la prueba.

Tabla 3. Criterio de la prueba.

	Deficiente	Regular	Aceptable	Excelente
Congruencia de las preguntas			X	
Redacción de las preguntas			X	
Pertinencia con el objetivo			X	
Suficiencia o Cantidad de preguntas			X	

Esta técnica se considera válida

SI___X NO

____

Observaciones: Como sugerencias sería relevante tener en cuenta el orden en que se plantea la entrevista semiestructurada en primera medida para tener una coherencia es pertinente iniciar

con la categoría de estrés para luego indagar en las estrategias de afrontamiento, por otra parte seria pertinente conocer si la población de los estudiantes de psicología es elegida por conveniencia o atendiendo a algún fenómeno que se presenta en la misma lo cual va a definir si se debe profundizar en algún aspecto, finalmente se recomienda modificar en el objetivo el término impacto teniendo en cuenta que es del enfoque cuantitativo y se debería precisar cómo se puede medir.

Firma del experto

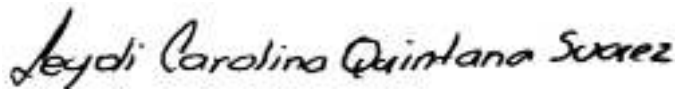


Tabla 4. Entrevista semiestructurada

Categoría	Subcategoría	Pregunta	Pertinente	No Pertinente	Pertinente con observaciones
Estrategias de afrontamiento	Afrontamiento dirigido al problema	¿Cuáles son los métodos personales que utiliza para aliviar el estrés	X		
		¿Qué tan capaz se siente para manejar el estrés cuando lo está experimentando? ¿Por qué?	X		
		¿Qué realiza cuando no cree poder lograr un objetivo que se ha propuesto?	X		
		¿qué hobbies cree que le ayuda a mejorar las cargas o el estrés? ¿por	X		CREO que es mejor cuales actividades o hobbies prácticas para disminuir los niveles de estrés

		qué?			
		¿de qué manera evita las situaciones que le genera estrés estrés?	X		Que estrategias ha implementado para afrontar el estrés o ante las situaciones que le generan estrés en su ámbito académico desde casa
	Afrontamiento dirigido a la emoción	¿Cuáles son sus reacciones cuando se estresa y que tan consciente es de ellas?	X		
		¿Qué hace cuando algún factor le genera estrés?		X	No es muy clara la pregunta
		¿Cómo puede una situación que le genera estrés ser positiva?	X		No es clara es necesario explicarla más,
		¿Cómo se ha sentido en los momentos que ha tenido estrés?	X		Sentido en cuanto a que, debes revisar en emociones o sensaciones físicas o a que te refieres
		¿Qué consecuencias genera el estrés en el ámbito académico?	X		Que consecuencias ha generado en usted o en sus compañeros el estrés académico, es mejor ajustar

Tabla 5. Categoría de estrés

Estrés	Fase de alarma. Fase de resistencia. Fase de agotamiento	¿Qué tan estresado se siente durante el periodo académico? ¿por qué?	X		No sé qué tan viable sea esta pregunta porque si la aplicas en un en este momento ya de haber finalizado pues esto va a cambiar, creo que es mejor que tan estresado estuvo en el semestre o en qué periodo aumentaron sus niveles de estrés

	¿Cuál es la materia que más le genera estrés? ¿por qué?	X	
	¿Cuál es el factor estresor más vigente en la actualidad en el contexto académico?	X	Más vigente no creo, cual es el factor estresor que lo afecta o algo así, ajustar la pregunta
	¿Qué casusa en usted el no tener claridad de como estudiar para algún examen?	X	
	¿Qué genera la ausencia de un buen ambiente educativo en el aula de clase? ¿por qué?	X	
	¿Cuáles son los efectos psicológicos o emocionales que ha generado el estrés en usted?	X	
	¿Cómo afectan los requerimientos académicos en su vida personal? ¿por qué?	X	
	¿De qué manera las cargas académicas influyen en su rendimiento académico?	X	
	¿Qué estrategia utiliza cuando no logra entender algún tema o simplemente lo omite?	X	
	¿Qué situación en el ámbito académico le genera alguna tensión o estrés?	X	
	¿Qué sensación le genera Cuándo el docente no lo tienen en cuenta en el salón de clase?	X	

Marque con una “X” según su criterio respecto a la prueba.

Tabla 6. Criterio de la prueba

	Deficiente	Regular	Aceptable	Excelente
Congruencia de las preguntas			**X**	
Redacción de las preguntas			**X**	
Pertinencia con el objetivo			**X**	
Suficiencia o Cantidad de preguntas			**X**	

Esta técnica se considera válida

SI___X_NO___



Firma del experto

Tabla 7. Entrevista semiestructurada

Categoría	Subcategoría	Pregunta	Pertinente	No Pertinente	Pertinente con observaciones
Estrategias de afrontamiento	Afrontamiento dirigido al problema	¿Cuáles son los métodos personales que utiliza para aliviar el estrés	X		
		¿Qué tan capaz se siente para manejar el estrés cuando lo está experimentando? ¿Por qué?	X		

		¿Qué realiza cuando no cree poder lograr un objetivo que se ha propuesto?	X		Ajustar la pregunta el inicio de la misma no es claro
		¿qué hobbies cree que le ayuda a mejorar las cargas o el estrés? ¿por qué?	X		Mejorar la redacción de la pregunta ajustada ejemplo que hobbies práctica para disminuir
		¿de qué manera evita las situaciones que le genera estrés estrés?	X		
	Afrontamiento dirigido a la emoción	¿Cuáles son sus reacciones cuando se estresa y que tan consciente es de ellas?	X		
		¿Qué hace cuando algún factor le genera estrés?		X	La pregunta es similar a la que manifiesta … ¿qué hobbies cree que le ayuda a mejorar las cargas o el estrés? ¿por qué? Ya que la respuesta puede ser inducida a la misma
		¿Cómo puede una situación que le genera estrés ser positiva?	X		
		¿Cómo se ha sentido en los momentos que ha tenido estrés?	X		Ajustarla desde la emocionalidad para saber cuál manifiesta en el momento de estrés
		¿Qué consecuencias genera el estrés en el ámbito académico?	X		

Tabla 8. Categoría. Estrés.

Estrés	Fase de alarma.	¿Qué tan estresado se	X		Aparece como si fuera de la

	Fase de resistencia. Fase de agotamiento	siente durante el periodo académico? ¿por qué?			fase de alarma y otra parte de la fase de resistencia entonces ya no se puede identificar a donde pertenece la pregunta.
		¿Cuál es la materia que más le genera estrés? ¿por qué?	X		Tener en cuenta que pueden ser varias entonces mejorar la estructura de la pregunta.
		¿Cuál es el factor estresor más vigente en la actualidad en el contexto académico?	X		
		¿Qué causa en usted el no tener claridad de como estudiar para algún examen?		x	
		¿Qué genera la ausencia de un buen ambiente educativo en el aula de clase? ¿por qué?	X		
		¿Cuáles son los efectos psicológicos o emocionales que ha generado el estrés en usted?	X		

	¿Cómo afectan los requerimientos académicos en su vida personal? ¿por qué?	X		El porqué de la pregunta sobra. Redacción
	¿De qué manera las cargas académicas influyen en su rendimiento académico?	X		
	¿Qué estrategia utiliza cuando no logra entender algún tema o simplemente lo omite?	X		La pregunta es subjetiva está incorporando implícitamente la respuesta ajustar la redacción en la misma.
	¿Qué situación en el ámbito académico le genera alguna tensión o estrés?		x	Articularla con la pregunta ¿De qué manera las cargas académicas Influyen……
	¿Qué sensación le genera Cuándo el docente no lo tienen en cuenta en el salón de clase?	X		Mejorar la redacción y estructura de la pregunta, pues esta estaría más enfocada a la fase de afrontamiento dirigido a la emoción. Revisar

Marque con una “X” según su criterio respecto a la prueba.

Tabla 9. Criterio de la prueba

	Deficiente	Regular	Aceptable	Excelente
Congruencia de las preguntas			X	
Redacción de las preguntas			X	
Pertinencia con el objetivo				x
Suficiencia o Cantidad de preguntas				x

Esta técnica se considera válida

SI___X__NO___ Tener en cuenta observaciones dadas



Firma del experto

Protocolo de grupo focal

¿Bajo qué circunstancias reconoce usted que se presenta el estrés?

¿Qué estrategias utiliza para hacer frente al estrés cuando este se presenta?

¿Qué genera en usted las cargas académicas?

¿Cuáles son los efectos sociales habituales del estrés que has notado en usted mismo?

¿Cuáles son las causas habituales de estrés en su vida académica?

¿Cuáles son los efectos psicológicos o emocionales habituales del estrés que ha notado en usted?

